

Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog

Varberg 2022



Halland



Region Halland

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

I Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor, får rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination och särskild uppföljning, hög prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna. Riktlinjerna utgör tillsammans med regionala terapi-rekommendationer och vårdriktlinje, grunden för arbetet med levnadsvanor i Region Halland.

Vem ska ha FaR?

Patienter som kan uppnå bättre hälsa genom ökad fysisk aktivitet. FaR används som komplement till eller ersättning för läkemedel, både i förebyggande och behandlande syfte. Patienten måste också klara fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården. En förutsättning är att patienten är, eller under samtalets gång blir, beredd att förändra sitt beteende när det gäller fysisk aktivitet.

Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning

Typ av aktivitet

Frekvens

Duration

Intensitet

Eventuell försiktighetsmått

Tidpunkt och typ av uppföljning

Riktlinjer för FaR i Region Halland

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR bör utföras av legitimerad personal (uppgiften kan delegeras).
- Utforska nuvarande fysisk aktivitetsnivå genom att ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta svaren (använd MI-metoden)
- FaR ordineras i enlighet med FYSS som är ett kunskaps - och beslutsstöd vid rådgivning av fysisk aktivitet och förskrivning av FaR, se www.fyss.se
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Du kan som vårdgivare ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet.
- FaR ska förskrivas i VAS. För stöd se VAS-hjälpen, VAS-manual eller [webbutbildning](http://webbutbildning.vas.se) VAS Fysisk aktivitet på recept (FaR). För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via www.skilkommentus.se
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

Aktivitetskatalogen kan ge ytterligare stöd

Aktivitetskatalogen är inget beslutsstöd så som FYSS men visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet.

Aktiviteterna i katalogen är indelade i följande ordning:

- Utegymp, cykelleder, upplysta motionsspår, vandringsleder mm.
- Aktiviteter med subventionerat pris mot uppvisande av FaR-recept
- Övriga aktiviteter (indelade ortsvis)

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

Länstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

Badanläggningar i Varberg och Veddige

Veddige simhall

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Pingvinen Varberg

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Simstadion

Period: maj-september

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Utegym

Påskbergsskogen

Längs med gång/cykelvägen förbi Påskbergsvallen finns tre stationer med utegym med tre funktioner på vardera station, dvs totalt 9 funktioner.

Håstens idrottsområde

I anslutning till Håstens motionsspår finns ett utegym som är väl upplyst och innehåller fem olika redskap med olika träningsmöjligheter.

Knarråsens motionsspår

I anslutning till Knarråsens motionsspår finns ett nyanlagt utegym med belysning.

Bua motionsspår

I anslutning till Bua motionsspår finns ett utegym av så kallad "stock-modell" med ett större antal redskap och belysning.

Kusthotellet

Kusthotellet har anlagt ett utegym som allmänheten har möjlighet att använda. Utegygmet ligger i anslutning till hotellet.

Cykelleder

Ginstleden

Denna kustnära led går genom hela Halland (200 km), utmed kusten och Cykelspåret i inlandet. Informationsmaterial, kartor och broschyrer finns på Varbergs Turistbyrå i Brunnsparken, tfn 0340-887 70
Information: www.visitvarberg.se

Golf

Klosterfjordens Golfklubb

Åskloster Information: www.klosterfjordensgk.se tfn 0340-62 60 19

Motionsspår

Belyst

Påskberget, Varberg	3 000 m
Karlberg, Varberg	1 200 m
Håsten, Varberg	1 000 m
Höråsen, Tvååker	1 500 m
Knarråsen	900 m
Bua	1 500 m
Åkulla	1 200 m
Veddige	2 500 m
Rolfstorp	1 500 m
Skällinge	1 200 m

Obelyst

Brunnsberg, Varberg	1 400 m
Tångaberg	2 500 m

Skidspår

Åkulla skidallians. Mer information: www.akulla.se

Vandringsleder

Hallandsleden

En 38 mil lång vandringsled genom landskapet. Den går på stigar, små vägar och ibland genom helt orörd natur. Information: www.halland.se

Hälsans Stig

Håsten - Vandringsled i Hjärt- lungsjukas riksförbunds regi som är 4 km lång. www.halsansstig.se

Åkulla bokskogar

För mer information: www.akullabokskogar.nu

Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

www.naturkartan.se/sv/halland

Länstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

Varberg

Friskis&Svettis

Brukstorget, Birger Svenssons väg 16E

Gym/styrketräning

Personligt program anpassat av instruktör ingår gratis vid köp av träningskort. Alla dagar enl. överenskommelse, se öppettider www.varberg.friskissvettis.se

Cirkelgym

Stationsträning i gym-maskiner

Yoga

För andning, rörlighet, styrka och balans, ingen yoga-vana behövs

Core

Bålstabilitet, enkla övningar för hållning, stabilisering och balans

Motionsgymnastik

Jympa bas utan hopp

Kostnad: 700 kr/3 mån + 100 kr medlemsavgift mot uppvisande av FaR (ger tillgång till hela träningsutbudet)

Kostnad efter receptperioden:

Gymkort 1 780 kr/halvår, 2 600 kr/helår + medlemsavgift 100 kr

Jympa 1 150 kr/halvår, 1 700 kr/helår + medlemsavgift 100 kr. I Jympakortet ingår förutom Jympa även Coreflex, Yoga, Dans, Cirkelfys och Power Hour.

Guldkort (gäller hela träningsutbudet)

2 150 kr/halvår, 3 100 kr/helår + medlemsavgift 100 kr

Rabatt på Guldkort och Jympakort (ej Gymkort) med 250 kr/år eller 125 kr/halvår för ungdom (13-20 år) och senior (65+)

Kontakt: Christina Nilsson, 0340-67 62 95

Information om övriga aktiviteter och tider, www.friskissvettis.se/varberg

Tfn: 0340-67 62 62, info@varberg.friskissvettis.se

Varberg

Actic Friskvågen

Varmbadhuset, Strandgatan 5

Vattenträning, gruppträning, seniorträning, yoga, utomhusträning, digital arena samt gym och tillgång till varmvattenbassäng, 32 grader.

Kostnad: från 375 kr/mån. Erbjudande för kunder med FaR ges 30 % rabatt på vårt bindningsfria medlemskap (ord. pris 599 kr/mån) och fri startavgift (värde 549kr). Detta ger fri tillgång till gym, bassäng, samtliga gruppträningsklasser, utomhusträning och digital arena.

Information: www.actic.se, Tfn: 0340-64 11 64, E-post: friskvagen@actic.se

Actic Hajen

Monarkvägen 4A

Spinning, gruppträning, yoga samt gym

Kostnad: från 300 kr/mån. Erbjudande för kunder med FaR ges 30 % rabatt på vårt bindningsfria medlemskap och fri startavgift (värde 549kr). Detta ger fri tillgång till gym och samtliga gruppträningsklasser. Två tillfällen träningsstart med Personlig Tränare ingår.

Information: www.actic.se Tfn: 0340-54 10 50, E-post: varber.hajen@actic.se

Sanjas Yoga

Träslövsvägen 60, 432 52 Varberg

Period: aktiviteter fram till v.25 och sedan uppehåll till v. 34. Juluppehåll v.52-1.

Yoga i dynamiskt flöde: En yogaform som innebär att poserna/asanas utförs i en serie där man fokuserar på flödet mellan olika rörelser.

Yoga på stol: Här utövar vi en mjuk yogaform där stolen används som stöd både i sittande och stående positioner.

Individuellt anpassad yoga: Fokuserar på individens specifika behov, utifrån vad vi kommer överens om vid en konsultation.

Kostnad för patienten: 10 tillfällen 900 kr eller 100 kr per tillfälle.

Kontakt: Sanja Olsson, 0762-920353, sanjasyoga@gmail.com

Varberg

Varbergs Bordtennisklubb

Träningslokalen, Boråsgatan 18

Motionspingis

Tisdag och torsdag kl 08.30 - 11.00 Period: året runt
(eller efter överenskommelse)

Kostnad: 850 kr/termin

Information: varbergsbtk@gmail.com, Tfn: 0340-802 70

Varbergs GIF Gymnastikförening

G:a Flickskolans gymnastiksal

Motionsgymnastik (lättgympa) Period: start 10/1 (om restriktionerna tillåter)

Måndag kl 18.00

Torsdag kl 18.00

Kostnad: 400 kr/termin eller 50 kr/gång

Ledare: Elly Svensson, Tfn: 0340-142 34

Aktuell information samt information om andra aktiviteter:

www.gymnastik.varbergsgif.se (se motion)

Varbergs Kampsportförening

Engelbrektsgatan 8 (Flickskolan Gymnastiken)

Jujutsu

Allsidig träning med inslag av kampsport från 12 år

Period & tider: kontakta föreningen

Kostnad: 650 kr/termin + 50 kr medlemsavgift eller 80 kr/pass

Gratis att prova på 2 gånger

Information: mike@westfight.se www.jujutsufighting.nu

Fregatten Högst Upp

Hotell Fregattens 3:e vån, Skeppsgatan 4

Gym/styrketräning

Individuellt program anpassat av instruktör/leg. fysioterapeut

Alla dagar enligt överenskommelse

Kostnad: 3 000 kr/år, 1 600 kr/halvår eller 289 kr/mån

(Från 15 år, 13 år i sällskap med vuxen)

Information: www.fregattenvarberg.se Tfn: 0340-162 00

Föreningen Växtkraft

Nedregårdsgatan 7

Ponnypromenad

Period: året runt

Dagtid: Enligt överenskommelse

Växtkraft i Träslöv kan erbjuda närhet till djur och natur. Du kan boka en timmes ledarledd hästhantering eller en lugn avkopplande tur (ridning eller körning) med ledare, häst/ponny i natursköna Nedregården. Kostnad: 300 kr/tim.

Bokning: 0704349808. Smsa gärna.

E-post och info: lotta@vaxtkraft.org, www.vaxtkraft.org

Dagsås

Orienteringsklubben Nackhe

OK Nackhes klubbstuga i Dagsås

Stavgång/promenad/lätt löpning

Tisdag kl 18.00

Period: året runt vid bra väglag

Ledare: Agneta Larsson

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr/år

Information: www.oknackhe.se, tfn: 0706-59 89 58

Derome

Derome BK Gymnastik

Deromeskolans gymnastiksal

Motionsgymnastik (medelgympa)

Måndag kl 18.00

Period: 10/1 - 4/4

Kostnad: 400 kr/termin

Ledare: Carina Svensson, Tfn: 0723-95 03 17, Eva Karlsson, tfn 0340-313 55

Karl Gustav

Karl - Gustavs Gymnastikförening

Karl Gustav Idrottshall

Period: vecka 5 - 20

Motionsgymnastik (medelgympa)

Måndag kl 19.00 – 20.00

Ledare: Lisbeth Wennerström, Tfn: 0320-814 92 eller 0705-52 95 67

Motionsgymnastik (medelgympa)

Torsdag kl 19.00 – 20.00

Ledare: Ulla Hellgren, tfn: 0724 - 030 911

Kostnad: 350 kr/termin inklusive medlemsavgift

Information: facebook

Rolfstorp

Rolfstorps GIF

Klubblokalen, Rolfstorps IP

Yin Yoga (lugn och avslappnande yoga)

Torsdag kl 18.45 - 19.45

Period: start 13/1

Anmälan kan behövas om antalet platser blir begränsade pga eventuella corona restriktioner, kontakta föreningen för mer info.

Kostnad: 200 kr/termin + medlemsavgift 500 kr/år

Ledare: Eva Johansson, tfn: 0705-63 75 93

Information: www.rgif.se E-post: obbhult9@gmail.com

Skällinge

SPF Skällinge

Skällingegården

Promenad

Period: Året runt

Måndag kl 09.30

Tisdag kl 09.30

Fredag kl 09.30

Boule

Måndag kl 14.00 - 16.00

Period: vinterhalvåret så länge vädret tillåter

Måndag kl 14.00 - 16.00

Period: sommarhalvåret

Onsdag kl 18.00 - 20.00

(möjlighet att grilla medhavd korv)

Kostnad: Ingen (kaffe medtages)

Kontakt: Lena Corneliusson tfn 0706-32 49 13 E-post: lenac86@gmail.com

Tvååker

4shape

4shape träningslokaler, Ringvägen 28, Tvååker

Gymträning

Period: året runt

Kostnad: 399 kr/mån alternativt 264 kr/mån med träning fram till kl. 15.00

Information: tfn 0702 - 95 80 46 tvaaker@4shape.se www.4shape.se

Valinge

Valinge IF

Information: www.laget.se/valingeif E-post: info@valingeif.se

Sensing/Hathayoga

Klubbstugan på Valinge IP

Onsdag kl 18.30-19.30 Period: v 5-14 (om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 150 kr/gång (möjlighet till friskvårdsbidrag genom Epassi)

Ta med yogamatta eller liggunderlag. Yogan kan genomföras sittande på en stol.

Ledare: Emma Bothin-Svenring, Grön Styrka

Information: elisabeth.otterdahl@outlook.com, [www. Laget.se/Valingeif](http://www.Laget.se/Valingeif)

Crosstraining

Utomhus på Valinge IP Period: mars - november (sommaruppehåll)

Tisdag kl 18.30 - 19.30

Torsdag kl 18.30-19.30

Kostnad: 900 kr/år (inkl. medlemsavgift 200 kr och 2 ledarledda pass/vecka och fri tillgång till banan utöver passen).

Banan är öppen alla dagar, även söndagar och julafton.

Information: Kalle Semborn tfn 0761 - 03 66 32 [www. Laget.se/Valingeif](http://www.Laget.se/Valingeif)

Veddige

4shape

4shape träningslokaler, Västra Ringvägen 4, Veddige

Gymträning

Period: året runt

Kostnad: 399 kr/mån alternativt 264 kr/mån med träning fram till kl. 15.00

Motionsgymnastik (låg-medel intensitet)

Onsdag kl 17.00 - 18.00

Period: hösttermin

Ledare: Marlene Werdelin

Kostnad: 264 kr/mån (inkl gymträning fram till 15.00)

Information: www.4shape.se Teresa Roslin tfn 0730 - 50 77 00

Väröbacka

Gymnastikföreningen Friska Viljor

Motionsgymnastik

(basgympa, låg intensitet)

Period: Info om start kontakta föreningen

Tisdag kl 16.00 - 17.00

Bua Idrottshall

Torsdag kl 17.00 - 18.00

Väröbackaskolan

Kostnad: 250 kr/termin, 500 kr/år

Information: Erna Axelsson, Tfn: 0738 - 10 03 19, erna.axelsson@icloud.com

Till dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept:

- Information om arbetet med FaR finns på Region Hallands vårdgivarwebb: (Programområden/Levnadsvanor/Arbete med levnadsvanor i Region Halland/FaR)
- Aktivitetskatalogen visar ett urval av de aktiviteter som finns i din kommun
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via vårdgivarwebben.

Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

susanne.johansson@regionhalland.se

0702-05 07 79

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Peter Gårdestedt, verksamhetschef

peter.gardestedt@rfsisu.se

0702-89 90 32

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland



Region Halland