

Fysisk aktivitet på Recept



FALKENBERG

AKTIVITETSKATALOG 2020

Uppdaterad 2020-06-25

Fysisk aktivitet på recept (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 ordinerar i enlighet med FYSS*, 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 (eller i motsvarande journalsystem), se VAS-manual Fysisk aktivitet på recept. 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.

** FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd. FYSS ska användas som kunskaps- och beslutsstöd vid rådgivning om fysisk aktivitet och förskrivning av FaR.*

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.

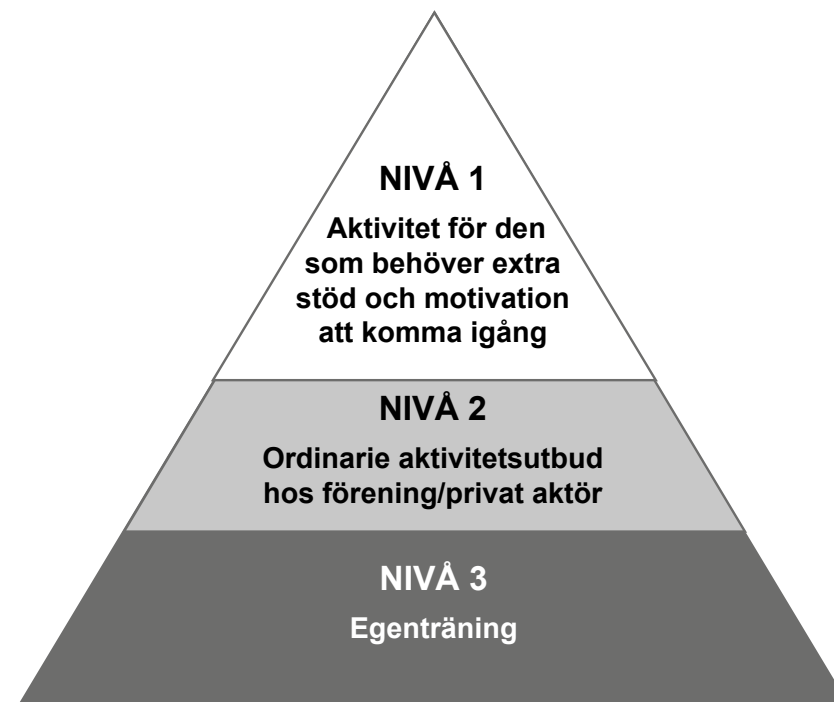
Aktiviteter på tre nivåer

Aktivitetserna i katalogen är indelade i tre nivåer.

Nivå 1: Subventionerade aktiviteter för patienten och aktörerna har en särskild utbildning för uppdraget. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten. Nivå 1 är avsedd att användas under en begränsad period. Förskrivaren bedömer om patienten är i fortsatt behov av nivå 1 efter avslutad receptperiod.

Nivå 2: Exempel på lokala gruppaktiviteter. Patienten ansvarar själv för sitt recept.

Nivå 3: Tips på exempelvis på utegym, cykelleder och upplysta motionsspår. Patienten ansvarar själv för sitt recept.



Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

FaR nivå 1

Aktiviteter för den som behöver extra stöd och motivation att komma igång. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten.

FaR - aktörer i Falkenberg kommun för nivå 1:

- GF Svikt, Plats: Ullared
- Friskis & Svettis, Plats: Falkenberg
- Strandhälsan, Plats: Falkenberg

Ullared

Gymnastikföreningen Svikt

Utomhus vid Ullareds Idrottshall

Styrka/kondition

Söndag kl 17.00 - 18.00 Period: Utomhus året runt

Kostnad: 40 kr/tillfälle, medlemsavgift 60 kr/år tillkommer

Recept skickas till:

Katrin Carlsson

Släryd Skogshagen 143, 311 61 Ullared

Information: katrin.carlsson@hotmail.com Tfn: 0708-54 87 01

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

Falkenberg

Friskis&Svettis

Västerhavsvägen 2, Falkenberg

www.falkenberg.friskissvettis.se

Enskild introduktion till gymmet

Gymmet tillgängligt hela året (nyckelgym 05-23)

Jympa Bas Konditionsträning, styrketräning och rörlighet i ett.

Jympa Soft Hoppfri och inkännande med extra tid för att hitta rätt i rörelserna och anpassa övningarna utifrån sina egna förutsättningar. Enkelt att hänga på.

Coreflex och Coreflex soft Stabilitets- och rörlighetsträning, Känslan är fokuserad och samlad men samtidigt aktiv, stark och energi full. Ett utmärkt komplement till övrig träning.

Dans Kondition och koordination, ingen dans- eller träningsvana behövs.

Step explode Danspass där stepbrädan ger både extra träningseffekt och mer dansutmaning

Spinning Konditionsträning på cykel

Cirkelfys Funktionell styrketräning i stationer med olika redskap eller med sin egen kroppsvikt. Fokus på styrka, rörlighet, stabilitet och koordination.

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

Yoga Soft passar extra bra för den ovana (ett extra lugnt tempo)

Kostnad: 500 kr/ 3 mån (Allkort med tillgång till hela utbudet)

Recept skickas till: Jessica Pernholt Sjöström, Friskis&Svettis,

Västerhavsvägen 2, 311 42 Falkenberg

Information: jessica@falkenberg.friskissvettis.se Tfn: 0346-836 80

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

Falkenberg

Strandhälsan

Motellvägen 1A, Falkenberg

www.strandhalsan.se

Cirkel Intro

Enkla övningar i cirkelform i stående eller stillasittande

(Kan vara tillfälligt utomhus pga coronaviruset)

Tisdag kl 11.00 - 11.50

Torsdag kl 11.00 - 11.50

De Stress Yoga

Avspänning och andningsteknik samt enkla stretchövningar

Tisdag kl 15.30 - 16.30

Fredag kl 13.00 - 14.00

Mattcore Bas

Enkla övningar för att stärka bålerna på matta

Tisdag kl 14.00 - 14.50

Torsdag kl 09.00 - 09.50

Utifrån individuell bedömning av fysioterapeut kan även träningspass i vatten ingå.

Kostnad: 500 kr/3 mån

Recept skickas till: Rebecca Berg, Strandhälsan,

Motellvägen 1A, 311 40 Falkenberg

Information: rebecca@strandhalsan.se Tfn: 0346-100 82

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Falkenberg

Friskis&Svettis

Västerhavsvägen 2

Styrketräning i gym

Gymmet har nyckelkort och är öppet:

måndag - söndag kl 05.00 -23.00 (ingår FaR-kortet)

Spinning och Gruppträning hela året

Spin 55 min, Spin intervall, Jympa soft, bas och medel, skivstångspass, cirkelfys, HIT, PowerHour, stationspass soft, flex soft, core, danspass, Step explode, yoga och löpning.

Kostnad: 200 kr medlemsavgift/kalenderår

Allkort 3 500 kr/12 mån, 2 600 kr/6 mån

Gymkort 2 950 kr/12 mån, 2 100 kr/6 mån

Gruppträningskort 2 800 kr/12 mån, 1 900 kr/6 mån

Student/ungdom/senior se hemsida

Individuell introduktion av gymmet 150 kr, small group(max 5 deltagare) 100 kr

För fullständigt schema: www.falkenberg.friskissvettis.se

Tfn 0346-836 80, info@falkenberg.friskissvettis.se

Falkenbergs Parasportförening

Arena Västerhavet

Racerunning

Arena Västerhavet

Onsdag kl 16.00 - 17.30

Period: augusti - december

Bowling

Falkenbergs Bowlinghall

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Period: augusti - december

Boccia

Tångaskolans Gymnastiksal

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Period: augusti - december

Mattcurling

Tångaskolans Gymnastiksal

Torsdag kl 18.30 - 19.30

Period: augusti - december

Kostnad: Gratis prova på 2 ggr. Medlemsavgift 400 kr/år + 40 kr/gång

Information: tfn 0346 - 10 551 info@parasportfbg.se

<https://idrottonline.se/hifalkenberg-handikappidrott>

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Falkenberg

Strandhälsan

Motelvägen 1A, Falkenberg

Cirkel Bas

Styrke- och balansövningar i stående och sittande
(Kan vara tillfälligt utomhus pga coronaviruset)

Måndag kl 09.00 - 09.50 och 10.00 - 10.50
Onsdag kl 10.00 - 10.50
Fredag kl 10.00 - 10.50

Pilates Bas

Bålstabiliserande övningar i cirkelform på redskap

Måndag till torsdag kl 09.00 - 09.50
Måndag kl 16.00 - 16.50

Pilates

Mer avancerade bålstabiliserande övningar i cirkelform på redskap

Måndag till fredag kl 08.00 - 08.50

Pilates träning med fokus på bäckenbotten

Mamma-bebis träning men även för äldre med inkontinensbesvär
Torsdag kl 10.30 - 11.20

Vatten träning i tre nivåer:

Aqua Pilates/Yoga, Aqua Classic och Aqua Cross

Se fullständigt schema på hemsidan

Kostnad: Guldkort 499 kr/mån, Silverkort 399 kr/mån (med 12 månaders autogiro)
SPA-tillägg inklusive vattenpass 100 kr/mån (endast 1 månads uppsägningstid)

För fullständigt schema med 85 pass/vecka och priser se, www.strandhalsan.se

Ansvarig ledare: Rebecca Berg, tfn 0346-100 82, rebecca@strandhalsan.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Falkenberg

Klitterbadet

Klittervägen

Gruppaktiviteter

Period: start vecka 36

Se hemsidan för hela aktivitetsprogrammet - vilka pass som finns vilka veckor

Tisdag och torsdag kl 13.00 - vattengympa, 34°
Tisdag kl 18.30 - vattengympa stora bassängen, djupt vatten, 28°
(ej varje vecka utan varierande veckor)
Onsdag kl 17.00 - redskapsaqua, 34° (ej varje vecka)
Tisdag och torsdag kl 08.00 - Ai-chi, 34° (varierande veckor)
Fredag kl 10.00 - seniorvattengympa i stora bassängen, 28°
Kostnad: beroende på aktivitet från 25-35 kronor + entré
Information: tfn 0346-88 63 30, www.klitterbadet.se

Entré bad	Pris	Entré bad	Pris
Vuxna från 18 år	45 kr	Ungdomskort 12 mån	600 kr
Ungdom 6-17 år	25 kr	Årskort (12 mån)	1 100 kr
10-kort ungdom	225 kr	Terminkort (4 mån)	500 kr
10-kort vuxen	405 kr	Familjekort	2 000 kr
Entré motionshall (i priset ingår bad)		Avgift spinning	
1 gång	75 kr	1 gång	75 kr
10-kort	675 kr	10-kort	675 kr
Halvårskort	1 300 kr		
Årskort	2 200 kr		

Sjukgymnastiken

Varmvattenbassängen Sjukgymnastiken, Vårdcentralen Falkenberg

Vattengympa

Period: vecka 35

Endast för patienter listade på regionens vårdcentraler

Måndag och tisdag kl 15.00

Torsdag kl 10.45

Kostnad: 500 kr/7 ggr

Ledare: Personal från Vårdcentralen

Information: tfn 0346-562 10

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Fagered

BK Viljan

Fagereds Idrottshall

Styrka Period: 2/9 - 9/12

Gympa med rörlighet, styrka och koordination

Jämn vecka Onsdag kl 19.00 - 20.00

Ojämn vecka Torsdag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: 500 kr/år

Ledare: Carina Rickardsson, tfn 0346-381 81

Information: Pia Fredriksson, tfn 0768-08 72 19

Fegen

Fegens GK Myrorna

Fegens Gymnastiksal

Period: hösttermin

Boxercise/Tabata

Måndag kl 18.30 - 19.30

Lättgympa (damer och herrar)

Tisdag kl 17.45 - 18.45

Medelgympa

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Söndag kl 17.30 - 18.30

Fegens Gym - Fys för pensionärer med Maria

Onsdag kl 10.00 - 11.00

Kostnad: 500 kr/år (pensionär 300 kr/år)

Information: Anna-Kersti Sjöggestam, tfn 0346-611 47

Heberg

Gymnastikföreningen Spänst

Hebergs Idrottshall

Gympa med gummiband

Måndag kl 17.30 - 19.00

Period: 7/9 - 14/12

Kostnad: 350 kr/termin + medlemsavgift 50 kr/år

Ledare: Ingrid Persson, tfn 0346-511 18

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Slöinge

Årstads SPF

Slöinge Idrottshall

Lättgympa

Måndag kl 15.00 - 16.00

Period: 7/9 - 7/12

Kostnad: 250 kr/termin

Ledare: Inger Bengtsson, tfn 0346-401 06,

Information: Marianne Bergstrand, tfn 0346-513 45

Nytänne

Samlingssalen, Slöinge

Gummibandsgympa/Yoga

Onsdag kl 18.30 - 20.00

Period: 16/9 - 2/12

Kostnad: 500 kr/termin

Ledare: Hjärdis Ivarsson, tfn 0730-59 96 09 eller

Kerstin Nilsson, tfn 0705-13 51 72 nytanne@telia.com

Ullared

Gymnastikföreningen Svikt

Utomhus vid Ullareds Idrottshall

Styrka/kondition

Period: Utomhus året runt

Söndag kl 17.00 - 18.00

Kostnad: 40 kr/ggn + 60 kr/termin i medlemsavgift

Information: katrin.carlsson@hotmail.com. Tfn: 0708-54 87 01, se även Facebook

Vinberg

Vinbergs IF

Vinbergs skola, Kyrkbyn

Period: 16/10 - 9/12

Herrgympa (lättgympa utan hopp)

Onsdag kl 18.00-18.45

Volleyboll (enkla regler, alla kan vara med)

Onsdag kl. 18.45-19.30

Kostnad: 200 kr/termin, pensionär 100 kr/termin + medlemsavgift 100 kr

Ledare: Torbjörn Erlingsson, tfn 0706-41 57 61, etorbjorn@yahoo.com

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Vessigebro

Vessigebro Gymnastikförening

Vessigebro Idrottshall, Sjönevadsvägen Period: start vecka 36

Cirkelträning

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Mia Lorick

Innebandy

Torsdag 20.00 - 21.00

Ledare: Henrik Johansson

Gemensam löpning

Måndag kl 18.30 Samling vid Gurkbänken

Kostnad: 350 kr/termin, 700 kr/år

Mer info på Facebook och hemsidan vessigebrogymnastikforening.se

Kontakt: Christina Johansson, chine_78@hotmail.com tfn 0702-64 79 20

Älvsered

Älvsereds Gymnastikförening

Tennishallen, Älvsered

Cirkelträning

Torsdag kl 19.00 – 20.00

Period: vecka 35 - 50

Kostnad: 300 kr/termin

Information: Pernilla Rasmuson, tfn 0761-90 78 17

Ätran

Ätrons IF

Ätrons Idrottshall

Medelgympa med tabata

Måndag kl 19.00 - 20.00

Period: 14/9 - 30/11

Kostnad: 200 kr/termin

Ledare: Ulrika Dahlqvist och Margareta Gunnarsson

Information: Ulrika Dahlqvist, tel: 0730-23 21 63

e-postl: ulrika.dahlqvist@hotmail.com

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Motionsspår

Kommunala elbelysta

Ljungby 2,2 km

Lunnabo (föreningsägd) 1,5 km

Långås 2,0 km

Skogstorp 1,7 km

Slöinge 1,5 km

Slätten 2,5 km

Slätten 3,0 km

Ullared 2,7 km

Vallarna 2,2 km

Vessigebro 1,5 km

Vinberg 1,5 km

Älvsered 2,5 km

Ätran 2,5 km

Cykelleder

Fegens GK Myrorna

Cykla när du vill 1/4 - 30/9, låda med information vid EL-Team

Kostnad: 25 kr/startkort/10 ggr

Information: Britt Andersson tfn 0346-610 10

Cykelrundor

Två cykelleder passerar genom Falkenbergs kommun. Ginstleden, i väster, följer kustlinjen genom öppna landskap, nära till salta bad och doftande strandängar. I öster bjuder Cykelspåret på inlandets spegelblanka sjöar och susande skogar.

De två lederna som går mellan Göteborg och Båstad har en sammanlagd längd på drygt 500 km. Falkenberg har utöver dessa cykelleder ett rikt utbud av cykelvänliga vägar. En dagstur mellan skogsbygden och havet bjuder på stor variation.

Kartor finns att köpa på Turistbyrån, tfn 0346-88 61 00.

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Vandringsleder

Falkenberg - Stegvis

Gångstråk i Falkenberg. Broschyr finns att hämta i Rådhuset.
Grön slinga 3,8 km, Röd slinga 4 km och Blå slinga 12 km.

Gå på upptäcktsfärd i Slöinge

I kartfoldern Gå på upptäcktsfärd finner du 13 vackra promenadstråk i varierande natur kring Slöinge. Foldern finns att hämta på Vårdcentralen i Slöinge.

Hallandsleden

Leden, som genom hela Halland följer 380 km av småvägar och stigar, har två sträckningar genom kommunen, östra och västra. Sträckningarna passerar Högvadsåns och Åtrans natursköna dalgångar. Där finns det gravfält som visar att människor levat här sedan bronsåldern.

Ett flertal sjöar ligger också utmed leden. Stora bad- och fiskemöjligheter. Det finns vindskydd och övernattningsställen för de som vill övernatta, men det går även utmärkt att göra kortare dagsvandringar.

Kartor finns att köpa på Turistbyrån, tfn 0346-88 61 00.

Vallarnas Utegym

Läroverksgatan Falkenberg

Vallarnas utegym har alla grundläggande funktioner som krävs för att träna och hålla kroppen i god form. Gymmet är byggt i trä och stål.

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept innebär att hälso- och sjukvården på ett systematiskt sätt ger skriftliga råd om 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.

Region Hallands riktlinjer för FaR finns på sidan 2.

FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning

Typ av aktivitet

Frekvens

Duration

Intensitet

Eventuell försiktighetsmått

Tidpunkt och typ av uppföljning

Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder samt Region Hallands terapirekommendationer utgör ramen för arbetet med levnadsvanor. Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination, stegräknare och särskild uppföljning får högsta prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna.

Stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept:

- Information och riktlinjer för FaR i Region Halland finns på extranätet (Vård och hälsa/Hälsofrämjande hälso- och sjukvård /FaR).
- Aktivitetskatalogen är ett stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept.
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via www.regionhalland.se/broschyrer

Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

Susanne.L.Johansson@regionhalland.se

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, idrottskonsulent

rauni.hannula@rfsisu.se

tfn 0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland

