

Fysisk aktivitet på Recept



LAHOLM

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.

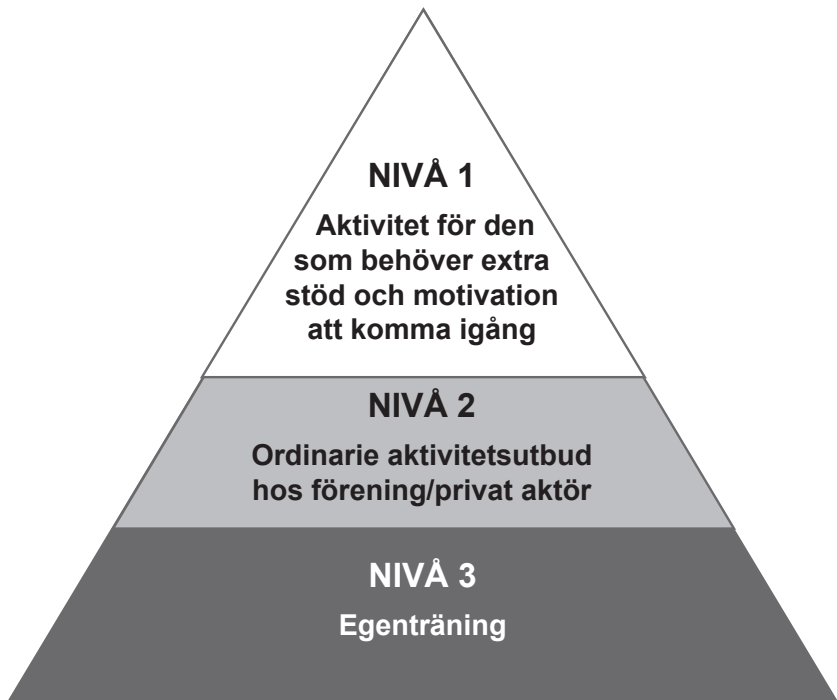
Aktiviteter på tre nivåer

Aktiviteterna 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 Laholm kommun för nivå 1:

- Friskis & Svettis
Plats: Vattenfabriken, Laholm
- Folkhälsocentrum/badet
Plats: Folkhälsocentrum, Laholm

Laholm

Friskis&Svettis

Vattenfabriken, Industrigatan 29, Laholm

Jympa Soft

Jympa som tar extra hänsyn till muskler och leder. Bygger upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med anpassade övningar. Övningarna är enkla, både att förstå och utföra och innehåller inga hopp eller tunga övningar.

Tisdag kl 17.00

Period: vecka 36 - 51

Fredag kl 10.00

Ledare: Claes Lahéus, tfn 0730-44 76 00

Kostnad: ingen

Recept skickas till: Claes Laheus, Mandolingatan 2, 312 34 Laholm

Information: www.friskissvettis.se/laholm, tfn 0730-44 76 00

Folkhälsocentrum/Badet

Aqua Bas Vattengymnastik i aktivitetsbassängen (34°)

Onsdag kl 10.30 - 11.30 Period: vecka 37 - 50 (ej vecka 44)

Kostnad: 50 kr/gång eller 500 kr/termin

Recept skickas till: Mia Torstensson, Sälgränd 16, 312 33 Laholm

Information: 0430 - 153 00 www.folkhalsocentrum.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Laholm

Folkhälsocentrum/Badet

Period: vecka 37 - 50 (ej v. 44)

Vattengymnastik Aqua Mjuk

Aktivitetsbassängen (34°) i Folkhälsocentrum/Badet

Måndag kl 18.15 - 19.15

Onsdag kl 09.30 - 10.30

Torsdag kl 18.30 - 19.30

Fredag kl 09.30 - 10.30 och kl 12.00 - 13.00

Vattengymnastik Aqua Bas

Aktivitetsbassängen (34°) i Folkhälsocentrum/Badet

Onsdag kl 10.30 - 11.30

Vattengymnastik i stora bassängen 28°

Aqua Kväll Måndag kl 19.30 - 20.30

Aqua Stark Tisdag kl 19.30 - 20.30

Aqua Dag Onsdag kl 11.00 - 12.00

Aqua Extreme Onsdag kl 20.15 - 21.00

Aqua Senior Torsdag kl 11.00 - 12.00

Kostnad: 85 kr/gång, 765 kr/termin, 12-kort: 920 kr

Ungdom/pensionär: 65 kr/gång, 550 kr/termin, 12-kort: 690 kr

Information: 0430 - 153 00, www.folkhalsocentrum.se

Föreningen Hjärt och Lung Laholm

Vattengympa

Period: september - december

Aktivitetsbassängen (34°) i Folkhälsocentrum/Badet

Måndag kl 11.00 - 12.00

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år + kursavgift 250 kr/termin

Information och anmälan: Kontakta kansliet tfn 0430-266 79,

Inger Mellberg tfn 0430 - 121 10

Reumatikerföreningen

Vattengympa

Period: vecka 37 - 50

Aktivitetsbassängen (34°) i Folkhälsocentrum/Badet

Måndag kl 10.00 - 10.45

Tisdag kl 18.00 - 18.45

Torsdag kl 13.15 - 14.00

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år + 30 kr/gång

Kontakt: Roy Runesson tfn 0736-31 46 06 eller kansliet: tfn 0430-266 73

Samtliga aktiviteter sker med reservation för eventuella ändringar

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Laholm

Friskis&Svettis

Jympa Bas

Period: vecka 36 - 51

Måndag kl 10.00

Torsdag kl 17.00

Ledare: Ursula Klang, tfn: 0706-31 06 50

Indoor Walking Soft

Period: vecka 36 - 51

Tisdag kl 17.00

Ledare: Jenny Ekelund tfn : 0733 -83 85 50

Kostnad: 60 kr/gång, 500 kr/10 ggr, 1 000 kr/halvår, 1 600 kr/helår, pensionärs- och ungdomsrabatt erbjuds, Friskvårdskort gäller

Information: www.friskissvettis.se/laholm

Föreningen Hjärt och Lung Laholm

Gymnastik

Parkskolans gymnastiksal

Tisdag kl 16.00 - 17.00

Period: vårtermin

Kostnad: 150 kr/termin + medlemskap i föreningen 200 kr/år

Boule

Utomhus, Folkhälsocentrum

Period: april - september

Onsdag kl 13.30 - 16.00

Kostnad: medlemskap i föreningen 200 kr/år

Boulehallen, Knäred

Period: start september

Onsdag kl 13.30 - 16.00

Kostnad: 150 kr/termin + medlemskap i föreningen 200 kr/år

Information och anmälan: Kontakta kansliet tfn 0430-266 79

Inger Mellberg tfn 0430 - 121 10

Reumatikerföreningen

Stationsgatan 2, Laholm

Hand- och fotgympa

Period: vecka 37 - 50

Torsdag kl 10.00 – 11.00

Kostnad: 100 kr/år

Kontakt: Roy Runesson tfn 0736-31 46 06 eller kansliet: tfn 0430-266 73

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Laholm

Korpen Engelholm

Gåfotboll

Lagaholmshallen (B-hallen)

För damer och herrar 35+, oavsett fotbollsvana. Ingen kroppskontakt och obligatoriskt att gå, inte springa.

Drop-in: Period: 2/9 - 31/3 2021

Onsdag kl 20.00 - 21.00

Söndag kl 18.00 - 19.00

Utomhus april-september, Glänningesjön

Spontanspel (15-65 år)

Lagaholmshallen (A och B-hallen)

Innebandy, badminton, fotboll, bordtennis, pickleball

Drop-in: Period 2/9 - 31/3 2021

Onsdag kl 20.00 - 21.00

Söndag kl 18.00 - 19.00

Gåpromenader/stavgång

Start från Laholms vandrarhem

Onsdag kl 09.30 Period: 2/9 - 31/3 2021

Kostnad: 20 kr/gång + medlemskap 200 kr/år

Information: www.laget.se/engelholm

Kontakt: Peter Johnsson, peterjohnsson@surfia.nu, tfn 070-495 74 39

Laholms Hälsocenter

Kullsgårdsvägen 20, 312 34 Laholm

Gym

Kostnad: 80 kr/gång, 600 kr/10 ggr, 320 kr/mån, 1 500 kr/6 mån, 2 600 kr/år

TRX

Kostnad: 80 kr/gång, 600 kr/10 ggr, 400 kr/mån

KravMaga-självförsvar

Kostnad: 1 500 kr/6 mån

Vibrogym

Kostnad: 1 500 kr/3 mån

För 6-månadskort och 12-månadskort ingår all träning.

Pensionär och ungdom: 1 100 kr/6 mån eller 1 950 kr/år

Obs! nya priser from höst

Information: tfn 0430-135 16, www.halsocenter.nu

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Laholm

LIF Träningsverket

Komigång-gympa "Lätt & lagom"

Parkskolan

Tisdag kl 18.00 - 19.00

Period: start vecka 36

Kostnad: 650 kr/termin eller 80 kr/gång

Friskvårdskort gäller

Body balance (blandning mellan Yoga, Pilates, Tai Chi)

Lagaholmshallen - C, entré via Folkhälsocentrum

Måndag kl 20.00 - 21.00

Period: start vecka 36

Kostnad: 80 kr/gång , 1 200 kr/halvår eller 2 000 kr/helår

Senior: 900 kr/halvår eller 1 500 kr/helår, Friskvårdskort gäller

Information: www.traningsverket-laholm.se och Facebook

info.traningsverket@gmail.com

Take Care

Industrigatan 29, 312 34 Laholm

Träning i vår träningsanläggning

Personligt träningsprogram av sjukgymnast, eller personliga tränare.

Gruppträning enligt schema (se hemsida) eller efter önskemål.

Information: priser, schema och tider se hemsidan: www.takecarelaholm.se

tfn 0430-790 55, E-post: info@takecarelaholm.se

Mellbystrand

LIF Träningsverket

Mellbystrandshallen

Body balance (blandning mellan Yoga, Pilates, Tai Chi)

Torsdag kl 17.00 - 18.00

Period: start vecka 36

Kostnad: 80 kr/gång , 1 200 kr/halvår eller 2 000 kr/helår

Senior: 900 kr/halvår eller 1 500 kr/helår. Friskvårdskort gäller

Information: www.traningsverket-laholm.se och Facebook

info.traningsverket@gmail.com

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Skottorp/Hasslöv

Hasslövs IS och DFK HaSko

Fotboll Fitness

Fotboll på mindre plan, för dig som är 40 plus (oavsett fotbollsvana)

Lördag kl. 09.30 - 11.00

Utomhus: Hasslövs IP Period: april - september

Inomhus: hallen i Östra Karup Period: oktober - mars

Kostnad: 600 kr/år (inkl. stödmedlemskap i Hasslövs IS och DFK Hasko)

Kontakt: Maria Johansson maria@dfkhasko.se tfn: 0702-31 50 67

Stefan Svensson, svensson_snoddas@hotmail.com tfn: 0703-61 94 80

Information: <https://www.svenskalag.se/hasslovisis/kalender>

<https://www.svenskalag.se/dfkhaSko>

Fotboll Fitness: <http://svenskfotboll.se/svff/fotboll-fitness>

Våxtorp

Våxtorp BoIS "Träningsgänget"

Gymnastiksalen i Våxtorpsskolan

Period: vecka 37 - vecka 13 (uppehåll vecka 52-53)

Lättgympa

Måndag kl 17.30 - 18.30

Period: 7/9 - 29/3 2021

Ledare: Ann Lundkvist

Lättare styrkepass

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Period: 10/9 - 1/5 2021

Ledare: Ann Lundkvist

Styrkepass Cirkelpass medel/intensiv

Tisdag kl 18.00 - 19.00

Period: 8/9 - 30/4 2021

Ledare: Marielle Nilsson Alla tränar efter egen förmåga.

Kostnad: 40 kr/gång eller medlemskort i Våxtorps BoIS gypasektion

700 kr/år eller Friskvårdskort

Information: Ann Lundkvist, tfn 0706 - 70 73 69

Facebook: Träningsgänget Våxtorp BoIS

Vindrarps Volleybollklubb

Våxtorpshallen

Motionsvolley

Period: oktober - mars (dag och tid ej fastställd, se hemsidan)

Kostnad: 400 kr/år (inkl. medlemsavgift och försäkring)

Kontakt: John Nilsson tfn: 0723-16 13 97, info@vindrarpsvk.se

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Folkhälsocentrum/Badet

Bättringsvägen 4

Bad & simning, aktivitetsbassängen (34°) + bubbelpool

Gym, gymgrupper seniorer + utegym i anslutning till anläggningen

TRX-träning, funktionell träning för hela kroppen med hjälp av egen kroppstyngd och TRX band.

Information: Ida Tomasson tfn 0430 - 153 00 ida.tomasson@laholm.se
www.folkhalsocentrum.se

Korpen Engelholm

Tivolivägen 4, Laholm

Tipspromenad

Period: Året runt

Söndag kl 09.30 - 11.00

Cykla med Korpen

Period: Året runt

Alla dagar

Cykeltrim och cykelordkrysset

Period: t.o.m 29/9

Alla dagar

Kostnad: 20 kr

För mer info och var man köper startkort: www.laget.se/engelholm

Peter Johnsson, tfn 0704-95 74 39 eller peterjohnsson@surfia.nu

Laholms BTK Serve

Servehallen, Parkvägen 1 B, Laholm

Pingis, motionscyklar, gym

Tid efter överenskommelse

Information: tfn 0430-134 20 (mån-fre, kl 08.00-12.00)

Kostnad: Medlemskap 600 kr/säsong (3 ggr gratis prova-på)

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Motionsspår

Elbelysta

Folkhälsocentrum:

Glänningeslingan (runt sjön)	2,5 km	1,1 km (elbelyst)
Sinnenas stig	4,2 km	
Hälsans stig	6,0 km (delvis belyst)	

Mellbystrand: Hökafältet 2,5 km

Vallåsen: Elljusspår och terrängled 2,5 km

Knäreds Fritidscenter:

Knäredsslingan 2,5 km (delvis belyst)

Vandringsleder

I broschyren *Vandringsleder och motionsslingor i Laholms kommun* redovisas i ord och bild ett urval natursköna strövstigar i Laholm. Broschyr finns att köpa i ett flertal butiker i kommunen, pris 10 kr. Den kan även laddas ner från hemsidan: www.laholm.se

Cykelleder

Den som vill uppleva naturen från cykelsadeln utnyttjar naturligtvis de båda cykelleder som går genom kommunen. Ginstleden och Cykelspåret går igenom Laholms kommun.

Broschyrer med mer detaljerad information om cykellederna finns på turistbyrån i Laholm eller via www.visitlaholm.se

Kanotleder

Lagan - Paddla kanot på Lagan. Lagaleden har servicecentraler, läger- och campingplatser utefter hela leden. För mer information www.laholm.se

Föreningskatalog

Information: www.laholm.se

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



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland