



## Fysisk aktivitet på recept och GoFaR för unga

Aktivitetskatalog Älvsbyn  
Vårterminen 2024

# Aktivitetspyramid



## Deltagande aktörer

### Forum Älvsbyn

Medborgargatan 2  
942 33 Älvsbyn  
[www.forumalvsbyn.se](http://www.forumalvsbyn.se)

0929- 135 34

### Kommun

Storgatan 27  
942 85 Älvsbyn  
[www.alvsbyn.se](http://www.alvsbyn.se)

0929-170 00

### Kraft & Hälsa

Selholmsvägen 1  
942 33 Älvsbyn  
[www.kraftochhalsa.se](http://www.kraftochhalsa.se)

070- 213 52 65

### Medley

Dalagatan 100  
113 43 Stockholm  
<https://www.medley.se/vara-anlaggningar/alvsbyns-sportcenter>

010-450 91 70

### Älvsby IF

Badhusgatan 1  
942 33 Älvsbyn  
[www.laget.se/AlvsbynIF/](http://www.laget.se/AlvsbynIF/)

## Passbeskrivning

<b>Bowling</b>	Här kan du på egen hand eller tillsammans med andra bowla efter egen förmåga.
<b>Cirkelträning</b>	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
<b>Gå-fotboll</b>	Detta pass innehåller en uppvärmning och sen spelar vi fotboll gåendes. Passar alla.
<b>Hälsogympa</b>	Enklare träningsform Passar extra bra för seniorer och nybörjare.
<b>Kraftpass</b>	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
<b>Medley-kondition</b>	I detta pass får vår viktigaste muskel, hjärtat, jobba. Du varvar pulsbaserade intervaller med återhämtning. Ett pass som passar alla, såväl nybörjare som vältränad.
<b>Medley-rörlighet</b>	Du arbetar utifrån dina egna förutsättningar och passet är oberoende av takt och tempo. Medley-rörlighet är ett fantastiskt komplement till konditions- och styrketräning. Ett pass som passar alla, såväl nybörjare som vältränad.
<b>Motionssim</b>	Här simmar du runt i bassängen i egen takt och hur många sträckor du vill.
<b>Styrketräning /kondition</b>	Styrketräning med hjälp av olika typer av styrketräningsmaskiner eller med lösa vikter på egen hand och efter egen förmåga. Konditionsträning går att utföra på cyklar, löpband, skicrossmaskiner eller i roddmaskiner.
<b>Tabata</b>	Vi varierar passen mellan styrka och kondition där vi går igenom hela kroppen, ben/mage eller överkropp.
<b>Yoga</b>	Yoga bygger upp din styrka, balans och rörlighet. Passet innebär såväl dynamiska som statiska rörelser som utförs i ett lugnt tempo.

## Hänvisningsnivåer för FaR-verksamhet

### Nivå 1

Ledarna är särskilt FaR-utbildade för att motivera och stötta deltagarna.

Aktiviteter håller en bra intensitetsnivå som passar gruppen.

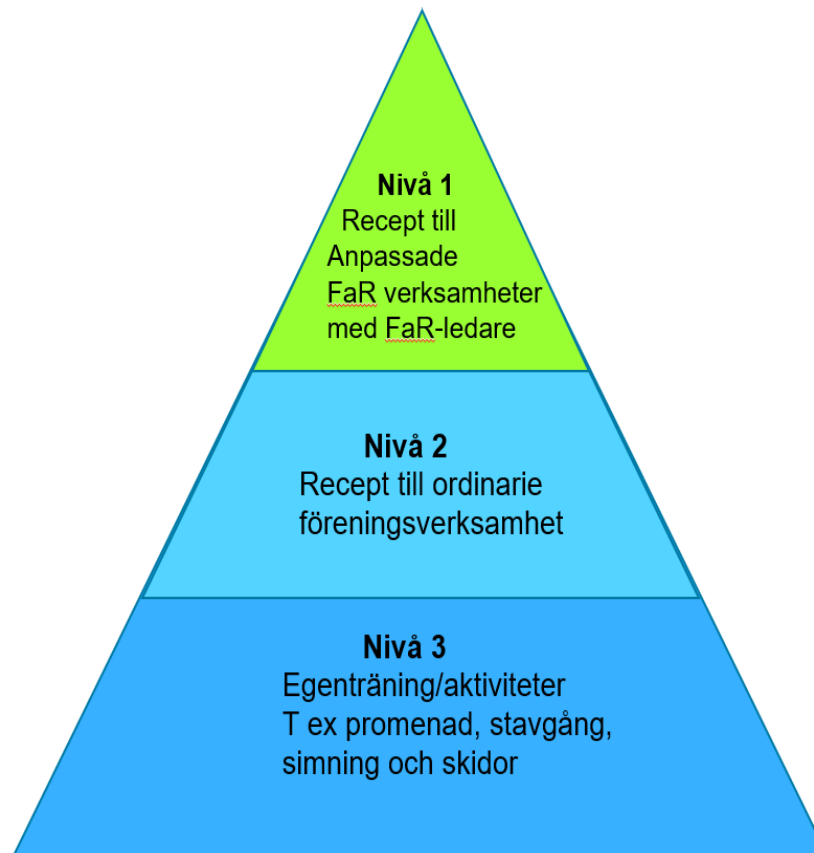
### Nivå 2

Aktiviteter är bra lämpade för FaR deltagare i aktörernas ordinarie utbud.

Alla ledare är inte FaR-utbildade.

### Nivå 3

Fysisk aktivitet på egen hand.



Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Forum Älvsbyn	Bowling	3	Medborgargatan 2	Mån-Tis	14.00-19.00	0929- 135 34
		3		Onsdag	14.00-18.00	
		3		Torsdag	14.00-19.00	
		3		Fre + Lör	15.00-21.00	
Kommun	Motionssim	3	Badhusgatan 2	Måndag	08.00-13.00	0929-170 00
		3		Tisdag	8-15, 16-20	
		3		Onsdag	05.30-14.00	
		3		Torsdag	8-15, 16-20	
		3		Fredag	8-15, 16-20	
		3		Lör + Sön	09.00-16.00	
	Varmbad	3		Tisdag	8-15, 16-20	Abonnerad 10-11
		3		Onsdag	12.15-14.00	
		3		Torsdag	08.00-15.00	
		3		Fredag	8-15, 16-20	
3		Lördag		09.00-16.00		
Egen rehab	3		Måndag	10.00-13.00		
	3		Torsdag	16.00-20.00		
Kraft & Hälsa	Kraftpass	2	Selholmsv. 1	Tisdag	18.30-19.30	Liza
	Kraftpass	2	"	Onsdag	18.00-19.00	070- 213 52 65
	Styrketräning	3	Selholmsvägen 1	<b>Bemannat:</b>		Liza
		3		Måndag	15.00-19.00	073- 079 35 33
		3		Tisdag	15.00-18.30	
		3		Onsdag	12.00-16.00	
		3		Torsdag	15.00-19.00	
3	Fredag	12.00-16.00				

Organisation	Aktivitet	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson	
Medley	Medley-kondition	2	Badhusgatan 2	Måndag	18.30-19.00	010- 450 91 70	
	Medley-rörlighet	2		Måndag	19.15-19.45		
	Cirkelträning	2	Tisdag	18.00-18.45			
	Hälsogympa	Yoga	2	Onsdag	09.30-10.15		
			2	Onsdag	18.00-18.55		
	Styrketräning		3		<b>Bemannat:</b>		
			3		Måndag		08.00-12.00
			3				15.00-19.00
			3		Tisdag		08.00-12.00
			3				14.00-18.00
3			Onsdag		09.00-14.00		
3					17.00-20.00		
3			Torsdag		08.00-12.00		
3					13.00-16.00		
3			Fredag		07.00-12.00		
				13.00-16.00			
			Söndag	14.00-16.00			
			Obemannat				
			Alla dagar	05.00-23.00			
Älvsby IF fotboll	Gå-fotboll	2	Forum	Torsdag	14.00-15.00	Viktoria Viklund 070-656 82 86	

**Kostnad**

<b>Organisation</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Pris</b>
<b>Forum Älvsbyn</b>	<b>Gäller 1 timme/bana</b>	<b>Vuxen/pensionär/ungdom</b>
	KL 14-18, mån-sön	200:- /170:-/ 140:-
	KL 18-20, vardagar	220:- /190:-/ 140:-
	KL 18-21, fredag + lördag	270:-
<b>Kommun</b>	<b>Bad</b>	<b>Vuxen /Pensionär/ 7-19 år</b>
	Årskort	80:- / 55:- / 35:- 1900:-/ 1400:-/ 750: _
<b>Kraft &amp; Hälsa</b>	<b>Gym</b>	<b>Vuxen /pensionär</b>
	Per tillfälle	80:-
	Månadskort	429:-
	Kvartal	1250:- / 1150:-
	Halvår (autogiro)	2350:- (390:-) / 2100:- (330:-)
	Årskort (autogiro)	3500:- (290:-) / 3000:- (250:-)
	Kombokort	4200:-(349:-) / 3700:- (309:-)
	<b>Gruppträning</b>	<b>medlem/icke medlem</b>
	Per tillfälle	70:- / 80:-
	10-kort	500:- / 600:-
25-kort	1100:- / 1250:-	
<b>Medley</b>	<b>Vuxen/ 10-14 år</b>	<b>Vuxen/ 10-14 år</b>
	Per tillfälle	140:-/ 70:-
	Klippkort (Giltigt 1 år)	1260:-/ 630:- (75:-, entreband tillkommer)
	Du kan skräddarsy ditt medlemskap utifrån hur, när du vill träna. Följ länken nedan. <a href="#">Bli medlem på Älvsbyns sportcenter – Medley</a>	
	Seniorer har 20% rabatt på ordinarie medlemskapspriser. Köp av träningsmedlemsskap 295: , engångskostnad	
	FaR kund 599:-/ 10 ggr (giltigt 1 år) 25% rabatt på träningsmedlemsskap Tillkommer 295:-, engångskostnad	
<b>Älvsby IF fotboll</b>	Medlemsavgift	100:-/år



## GoFaR - gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept

Konceptet innebär att elevhälsan förskriver recept till skolelever som är i behov av att bli mer fysiskt aktiv.

Här följer aktiviteter som ingår i GoFaR konceptet. Aktiviteterna är gratis för personer som fått ett FaR recept.

Ta alltid kontakt med kontaktpersonen i föreningen innan påbörjad aktivitet.  
Om någon aktivitet kräver att en vuxen deltar står det antecknat.

<b>Aktörer</b>	<b>Kontakt</b>
Visträsk IF	Erik Norén, 070-655 74 24
Älvsbygymnasterna	agkansli@gmail.com
Älvsby IF	aif.fotboll.kansli@gmail.com
Älvsby Simsällskap	Erika Larsson, 073-062 13 43 alvsbysimsallskap@gmail.com

### **Passbeskrivning**

Artistisk gymnastik	Aktiviteten har fokus på bas- och grund i artistisk gymnastik, redskap, balans, styrka, koordination, smidighet och mycket mer.
Bamsegympa	Aktivitet med fokus på lek, motorik och rörelseglädje. Vissa moment utförs tillsammans vuxen-barn.
Gå fotboll	Vi börjar med en kort samling. Sedan är det uppvärmning och spel.
Simträning, blå grupp	Träningsgrupp för barn som har god simvana och vill utveckla sin teknik i de fyra simsätten. Vi tränar på olika moment med målsättningen att kunna delta på närliggande tävlingar. Redskap som fenor, paddlar mm börjar användas.
Simträning, grön grupp	Träningsgrupp för barn som kan simma minst 50 meter utan flythjälp. I den här gruppen utvecklar vi tekniken och uthålligheten i de olika simsätten.
Visträsk IF	Här håller vi på med lite olika aktiviteter som innebandy, fotboll, basket eller olika lekar.

Organisation	Aktivitet	Ålder	Nivå	Plats	Dag	Tid	Kontaktperson
Visträsk IF	Lekar, innebandy, fotboll, basket mm	6-10 år	2	Sporthallen	Måndag	18.00-19.00	Magnus Öhlund 070-369 11 25
	Lekar, innebandy, fotboll, basket mm	11-15 år	2	Sporthallen	Måndag	19.00-20.00	
Älvsbygymnasterna	Bamsegympa	3-6 år	2	Älvsbyvärken (egen ingång på sidan)	Lördag	10.00-11.00	Elisabet Ölund 070-581 71 60 <a href="mailto:elisabet.ag@hotmail.com">elisabet.ag@hotmail.com</a>
					Söndag	14.00-15.00	
					Söndag	15.00-16.00	
	Artistisk gymnastik	6-12 år	2		Varierade dagar	Beroende på grupp	Elisabet Ölund
<b>Begränsade platser på alla Älvsbygymnasternas pass. Kontakta Elisabet för mer information.</b>							
Älvsby IF fotboll	Gå fotboll	Från gymnasiet	2	Forum	Torsdag	14.00-15.00	Viktoria Viklund 070-656 82 86
Älvsby Simsällskap	Simträning, grön grupp	ca 6-13 år	2		Söndag	17.00-18.00	Sara Öberg 070-237 62 46 Elisabet Ölund 070-581 71 60
	Simträning, blå grupp	ca 11-13 år	2		Måndag	17.00-18.00	
	Simträning, blå grupp	ca 11-13 år (går bra upp til 19)	2		Söndag	16.15-17.15	