

## FaR-aktivitetskatalog Sölvesborg våren 2024

Katalogen presenterar de aktiviteter som finns till förfogande för personer som har ett recept på fysisk aktivitet (FaR). Katalogen uppdateras inför terminsstart, två gånger årligen. Alla prisuppgifter i katalogen gäller mot uppvisande av FaR.

För säkrast information vad som sker under våren hänvisar vi till respektive aktivitets hemsida.

Kompiskort gäller hos en del aktörer: [Aktiviteter för dig med funktionsnedsättning - Sölvesborgs kommun \(solvesborg.se\)](https://www.solvesborg.se/aktiviteter-for-dig-med-funktionsnedsattning) Medföljande kompiskort bör vara ombytt till träningskläder.

### PROMENAD/ STAVGÅNG

#### PRO

**Tid och plats:** samling utanför vårdcentralen, fredagar 10.00

**Kontaktperson:** Anna-Greta Mörk, 0456-123 24

**Kostnad:** gratis

**Beskrivning av aktivitet:** Promenad i egen takt, ring och anmäl dig första gången. Intensitet: lätt

#### PRO

**Tid och plats:** samling idrottshallen Bokelund 5–6 deltagare, måndagar 09.30

**Kontaktperson:** Lisa Mattisson 0456-101 96

**Kostnad:** gratis

**Beskrivning av aktivitet:** Promenad i egen takt, ring och anmäl dig första gången. Intensitet: lätt

### GYMNASTIK

#### Mjällby AIF:s medelgympa

**Tid och plats:** Mjällby idrottshall

**Kontaktperson:** Margaretha Linder Wildt 0456- 524 75

**Hemsida:** <https://maif.se/utanfor-rektangeln/>

**Kostnad:** kostnadsfritt

**Beskrivning av aktivitet:** Deltagande i ordinarie gympaverksamhet. Intensitet: medel

## GYMPA, QIGONG

### Valjehälsan

**Tid och plats:** Valjehälsan – sporthallen

Vattengymna Tid: torsdagar 11.00–12.00 kontaktperson: Bodil Johansson

Cirkelträning Tid: fredagar 10.00–11.00 Kontaktperson: Bodil Johansson

Friskvårdsgymna Tid: måndagar 10.00–11.00 Kontaktperson: Andrea Matuska

Mediyoga Tid: måndagar 9.00–10.00 Kontaktperson: Margareta Linder Wildt

Neurogrupp Tid: torsdagar 15.00–16.00 Kontaktperson: Bodil Johansson

Artrosskola Tid: måndagar och onsdagar 16.00–17.00 Kontaktperson: Kaj Robertsson

Med reservation för ändringar gällande tider. Anmälan per telefon: måndag, onsdag, fredag 08:00 - 09:00, tisdag, torsdag 13:00 - 14:00, telefon 0456-32951

Hemsida: <https://valjeviken.se/>

**Kostnad:** 400 kr för listade på Valjehälsan och 800 kr för övriga/ 10 ggr

**Beskrivning av aktivitet:** Stortutbud av olika typer av gymna. Träningens intensitet anpassas efter deltagarnas förmåga.

### Ledfitness onlineträning

**Tid och plats:** Träna hemma online när det passar dig med legitimerad fysioterapeut som coach.

**Kontaktperson:** Annika Terngård 0768-107977, [annika@ledfitness.se](mailto:annika@ledfitness.se)

**Välj mellan:**

**Ledträning:** Ett skonsamt sätt att komma igång för dig som är otränad eller har ont i någon led. Fem nya träningspass å 20min/vecka med övningar för hela kroppen. Med hjälp av coach välj lämplig nivå på övning, med eller utan musik. Specialövningar för varje led inkluderat.

**Kroppskänedom:** minska stressen och hitta ditt inre lugn

**Rehabiliterande yoga:** öka rörligheten och minska stressen

**Kostnad:** 300kr för 3 mån (ord pris 600kr), Använd kampanjkoden FAR på [www.ledfitness.se](http://www.ledfitness.se)

## STYRKETRÄNING

### ON training Center & Training ON Beach

**Tid och plats:** Verkstadsgatan 6 Sölvesborg, Badstrandsvägen 2 Hörvik, måndag-söndag 05.30-22:00(obemannat) bemannat vid överenskommelse

**Kontaktperson:** Ola Nyhlin 0733 00 43 40. mail: [ola@ontraining.se](mailto:ola@ontraining.se)

Hemsida: <http://www.ontraining.se/>

**Kostnad:** 700 kr/ 12 ggr, gratis prova på gång. För personlig tränare se prislista på hemsida

**Beskrivning av aktivitet:** Tillgång till anläggningens gym och ordinarie gruppträningspass enligt schema. Tillgängliga pass morgon, lunch och kväll är: Medicinsk- och, Vinyasa yoga, Spinning, Cirkelträning, Kettlebells, Multifit, STARK senior och tyngdlyftning. Personlig tränare finns att boka för hjälp med egna mål, efter egna förutsättningar. Intensitet: efter förmåga.

## STYRKETRÄNING I GRUPP (cirkelträning)

### Sölvesborgsgymnasterna

**Tid och plats:** Start v 3, danslokalen, Sölvesborgs idrottshall, Idrottsvägen 1, (i källarplan). Sölvesborg, tisdagar kl. 17.30 i B-hallen och torsdagar kl. 17.00. i B-hallen, onsdagar kl. 19 och lördagar kl. 9.

**Kontaktperson:** Anna Lindh, tel. 0709-96 16 36, e-post: [solvesborgsgymnasterna@gmail.com](mailto:solvesborgsgymnasterna@gmail.com)

Hemsida: [www.solvesborgsgymnasterna.se](http://www.solvesborgsgymnasterna.se)

**Kostnad:** Träningsavgift: 600 kr/termin, Medlemsavgift: 50 kr/år

**Beskrivning av aktivitet:** Styrketräning i form av cirkelträning vid stationer. Intensitet och nivå på träning anpassas efter egen förmåga.

**Kompiskort:** ja

## YOGA

### Drömläge

**Tid och plats:** M/S Nordstjärnaväg 4 Djupekås, Sölvesborg, se tider på hemsida

**Kontaktperson:** Ingrid Stigsdotter, telefon 0456- 50675, 070-592 87 95

Hemsida: <http://www.dromlage.com/>

**Kostnad:** 15 % rabatt på ordinarie priser

**Beskrivning av aktivitet:** Passar alla, barn, vuxna äldre, samt för dig med begränsad rörlighet. MediYoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Det går bra att sitta på stol eller på liggunderlag i vanliga kläder. Vi erbjuder även Örtvandring, Meditationsvandring och Mindfulness vid minst 5 deltagare och bokning. Intensitet: lätt

## STYRKETRÄNING och GYMPA

### Regionhälsan (för regionanställda)

**Tid och plats:** Regionhälsan, Karlskrona, Karlshamn. Kontakt tas för tidsbokning

**Kontaktperson:** Karlskrona: Erica Söderqvist 0454-73 62 79

**Kontaktperson:** Karlshamn: Erica Söderqvist 0454-73 62 79

**Kostnad:** de flesta aktiviteterna är gratis

Hemsida: Företagshälsovård ([tblekinge.org](http://tblekinge.org)) Start / Anställning och arbetsmiljö / Arbetsmiljö och hälsa / Företagshälsovård

**Beskrivning av aktivitet:** gymmet öppet och personal visar gärna styrketräning. Hjälper också gärna till med individuella instruktioner i tex core träning, gummiband osv men inga grupper. För utförlig information kontakta Friskvården eller se information via regionens intranät.

## SKOJ PÅ HOJ- Cykelorientering

### BroSö OK

**Tid och plats:** Skoj på hoj går i år på Listerlandet. 1/5–30/9 2022 under dygnets alla timmar, du bestämmer själv.

**Kostnad:** 70 kr/karta

Utlämningsställe för kartor: Medborgarkontoret i Sölvesborg samt Kulturpunkten i Bromölla.

Hemsida: <https://www.broook.se/>

**Kontaktperson:** [broook@gmail.com](mailto:broook@gmail.com)

**Beskrivning av aktivitet:** Cykelrunda på Listerlandet där du själv väljer hur långt du vill cykla. Du besöker kontrollpunkter där det gäller att para ihop rätt bild med kontrollen. Därefter fyller man i ett startkort som medföljer. Startkortet ska sändas in eller lämnas till kontaktpersonen enligt instruktion på talongen för att vara med i utlottning av priser. Utförliga instruktioner medföljer kartan. Intensitet: Lätt. Nivåanpassad aktivitet efter förmåga.