

Aktivetskatalog för

Fysisk aktivitet på Recept – FaR



P Å G O T L A N D V Å R E N 2 0 1 0

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	4
-----------	---

LÅGINTENSIV TRÄNING

Lätt gympa	5
Yogainspirerad träning	6
Vattengympa	7
Stavgång/Promenad	7
Spinning - lätt	8
Simhallar/Motionssimning	9
Orienteringsklubbar	10
Styrketräning i Gym	11

MEDELINTENSIV TRÄNING

Medelgympa	12
Medelgympa utan hopp	12
Stavgång- något tränade	12

MEDELINTENSIV TRÄNING ÖVRIGA

Aerobic & Low impact	13
Aerobicinspirerad träning	14
Spinning –något tränade	15

BARN & UNGDOMAR

Barngympa	15
Vattenträning för ungdomar	15

LIVSSTILSFÖRÄNDRING (cirklar)

16

LIVSSTILSRÅDGIVNING

Kost	16
Personlig träning	16
Tobak	17
Friskvårdsaktörer	18
FaR-samordnare	19

INLEDNING

Fysisk aktivitet på recept är ett utvecklingsarbete mellan primärvården och idrottsföreningar och andra aktörer inom friskvårdsbranschen på Gotland. Ökad fysisk aktivitet är ett målområde i de nationella målen för folkhälsa men också ett prioriterat område i Gotlands kommuns Folkhälsopolitiska program.

Fysisk aktivitet på recept skrivs ut som ett komplement till, eller ersättning för läkemedel eller annan behandling.

Aktiviteterna utövas mest på egen hand eller i grupp i föreningslivets eller annan friskvårdsaktörs ordinarie verksamhet.

Aktivitetskatalogen

Katalogen beskriver vilka aktörer som är med i samarbetet och deras befintliga utbud. Fysisk aktivitet på recept räknas inte som sjukvårdande behandling, deltagande sker på eget ansvar och på egen bekostnad.

Utbildade friskvårdsaktörer

Personal i primärvården samt föreningar och övriga har fått särskild utbildning om Fysisk aktivitet på recept. Utbildningen har innehållit: Hälsoinriktad fysisk aktivitet på recept, FYSS - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling samt Motiverande ledarskap.

Friskvårdsaktörer d v s föreningar och övriga i katalogen har genomgått utbildning och är därmed certifierade för att kunna ta emot deltagare med recept på fysisk aktivitet.

Kostnad

Avgifterna varierar mellan aktörerna. Det finns bl a säsongs-, termins- & månadskort, 10-gångskort och engångsbiljetter. Merparten av aktörerna erbjuder en prova-på gång utan kostnad. Ring kontaktperson för ytterligare information och vägledning.

Låna stavar på bibliotekets lånekort

Utlåning av stavar sker vid nedanstående bibliotek på Gotland. Skriftlig stavgångsinstruktion finns att tillgå i samband med utlåningen.

- Fårösund
- Slite
- Roma
- Klintehamn
- Hemse
- Gråbo
- Almedalsbiblioteket

Hälsans Stig

Gotlands kommun har anlagt Hälsans Stig som finns i Fårösund (9 km), Hemse (5 km) och Visby (7 km). Varje kilometer är utmärkt med kilometerskyltar. Man kan börja och avsluta promenaden var man vill och ändå veta hur lång sträcka man har tillryggalagt. Kartor finns att ladda ner från kommunens hemsida:

www.gotland.se/folkhalsa. Eller så kan du hämta kartor på strategiska platser i närheten av stigen. Konceptet Hälsans Stig kommer från Irland och i Sverige är det Hjärt och Lungsjukas Riksförbund som har huvudmannskapet för den.

LÅGINTENSIV TRÄNING

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
LÄTT GYMPA Lugnt tempo, inga hopp en lugnare start.	Solbergaskolan, lilla salen Visby	ti 17.00 on 17.00 to 19.00	Gymmix Lena Jacobsson tfn 0706-69 13 07
RÖRELSEGLÄDJE Lättgympa/avspänning efter egna förutsättningar	Garda Missionskyrka Garda	Ring för info	Carpe Diem Carina Björklund tfn 070-402 53 80
SITTGYMPA & avspänning i kombination m promenad/ stavgång efter årtid.	Fårösund, Slite Visby, Klintehamn	Ring för info	Som ovan
MOTION & VIKTMINSK- NINGSPROGRAM Tillsammans hittar vi en ny livsstil	Visby	Ring för info	Carpe Diem Carina Björklund tfn 070-402 53 80
LÄTT-LÄTT GYMPA Inga hopp.	Kölens kvarters- lokal, Styrmansg	må 11.00	Hjärt- & lung- sjukas förening Låtta Hedlund-Hillbom, tfn 350 08, 0705-59 95 87
	Solbergaskolan stora salen	on 17.00	Lars-Gösta Löqvist tfn 29 61 73
RYGGGYMPA Särskilt rygganpassade övningar.	Lilla Säve, Sävehallen, Visby	to 18.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
PILATES Styrketräning för mage, bål & rygg. Muskelkontroll.	(nivå 1-2) (nivå 1) Värnhemsg 2	må 18.30 to 19.40	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
BAS Skonsamt. Bygger upp styrka, kondition & rörlighet från grunden. Lagom tuff för att passa alla.	Lilla Säve, Sävehallen, Visby	on 18.00 fr 16.00 lö 10.00 sö 18.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
LÄTT/MEDELGYMPA	Lilla hallen, Solklintshallen, Slite	må 19.00	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62
PULS BAS Något högre tempo	Lilla Säve, Sävehallen, Visby	ti 17.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
YOGAINSPIRERAT			
TAIJI-QI-GONG Passar alla. Avspänning, kroppskänedom & andning. Inga prestationskrav	Orionskolans hörsal Artillerig 8, Visby	ti & to 17.00	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62
POWERYOGA	Värnhemsg 2	to 7.15	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
LIVSYOGA - Kundalini Skapar balans mellan an- spänning & avslappning. Formen passar alla åldrar & fysiska förutsättningar.	Gammelgarn bygdegård Drop-in	må 19.15	Carina Ivarsson tfn 070-8276209
	Roma bygdegård	ti 18.30	
	<i>Lila Shala</i> Humlegårdsv 17 Visby Drop-in	on 18.45	
	Åkermanska Samlingssalen Åkermansv 2 Visby	ti 17.00	Christina Gjertz mbl 073-765 80 23 Kontakta gärna Christina vid första-gångs-besök
MEDICINSK YOGA Passar nybörjare. Kan utföras från vanlig stol. Ta med filt.	Bygdegården Burs	ti 17.30	LeviNuet Marita Dahlby 070-172 70 71 (FaR-grp)
	Folkhögskolan Gympasal, Hemse	to 15.00 & 19.00	

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
------------------	--------------	------------	---------------------

CHIBALL

Mjuk och allsidig rörelseträning till musik med aromabollar. Inga hopp. Frigör muskelspänningar. Kan även utföras sittande på vanlig stol. Ta med filt.

Bygdegården
Burs

ti 19.00

Folkhögskolans
gympasal, Hemse

to 13.30
& 17.30

LeviNuet

Marita Dahlby
070-172 70 71
(FaR-grp)

VATTENTRÄNING

VATTENGYMPA

Arbetar utifrån sin egen förmåga utan skaderisk. Inget krav på simkunnighet.

må-sö på
olika platser
på Gotland

Ring om
platstillgång

Korpen

Annelie Nyström
tfn 20 70 62

BASSÄNGTRÄNING

Lätträning för de som är mindre rörelseaktiva

Kilåkern,
Slite
Korpen, Visby

Ring för info

Carpe Diem

Carina Björklund
tfn 070-402 53 80

PROMENADER/STAVGÅNG

VANDRA FYR TILL FYR

Vandra från Fårö fyr till Hoburgs fyr.
Sammanlagt 17,6 mil.
Lågintensiv vandring på hemmaplan. Vandra minst 1,3 km 4 dagar i veckan.

Runt om på Gotland
Ring för info.

carpediem.gotland@telia.com

Carpe Diem

Carina Björklund
tfn 070-402 53 80

STAVGÅNG LÄTT

Lär dig gå rätt. Uppvärmning, kondition, styrka och koordination och stretching.

Finns på
flera platser
på Gotland

Ring för info
om närmaste
grupp

Korpen

Annelie Nyström
tfn 20 70 62

STAVGÅNG

Levide

Ring för info

Levide IF

Gun-Britt Norrby
tfn 48 36 79

Startar under vt 2010

Burs

Ring för info

Burs GOIF

Kerstin Österberg
tfn 48 33 32

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
PROMENERA Under vt –10 provar vi promenader med eller utan stavar.	Brukshotellet Roma	to 9.00 Annan tid - ring för info	Roma IF Monica Lindström tfn 508 35 mbl 070-685 76 14
Gå-lunka-löp	Idrottsplatsen, Levide	Ring för info	Levide IF Rolf Kahlström tfn 43 36 08
VANDRA MED FRILUFTSFRÄMJANDET		Ring för info	Friluftsförbundet AnnChristine Wallin tfn 24 20 17
SPINNING			
SPINNING LÄTT(Intropass) Cykling på speciell motionscykel efter musik. Personlig introduktion.	Storgat 59 Hemse	Tid bokas hos Sudergym	Sudergym Stefan Medbom tfn 48 00 84 el. 0708-83 84 38

BAD PÅ GOTLAND

PLATS	TID	ORG/FÖRENING
Roma Romabadet Kungsallén	må 6.30 – 8 ti 16 – 20 to 6.30 – 8.30, 18 – 21 fr 16 – 20	Bodil Carlberg tfn 20 44 48
Motionssim Familjebad	må 18 – 20, to 11 – 12, sö 11 – 13 sö 13 – 16	
Visby Solbergabadet Skolportsg 4	må 13 – 16 ti 13 – 16,30, 18 – 19.30 on 13 – 16.30 to 13 – 16.30, 18 – 19.30 fr 13 – 15, 15 – 17(bad & lek) lö 14 – 17 sö 14 – 16	tfn 26 96 65
Motionssim/vuxensim	ti 6 – 8.45, on 7 – 8.45, 18 – 20, to 6 – 8 fr 7 – 8.45 & 17 – 19	
Hemse Hemsebadet Jacob Gråbergs plats	ti 14 – 20 on 7 – 8, 10 - 13 fr 15 - 20 lö 13 – 17 sö 10 – 14	Kjerstin Pettersson tfn 20 47 48
Pensionärsbad Motionssim	fr 14 – 15 on 6 – 8, on 18 – 20, fr 6 - 8	
Fårösund Kustparksbadet G:a KA 3-området	ti 7 – 9, 16 – 19 on 13 – 16 fr 16 – 19 sö 13 – 16	William Ringbom tfn 22 12 80
Öppettider perioden Juni-juli	ti 16 – 19 fr 16 – 19 sö 16 - 19	

ORIENTERINGSKLUBBAR

PLATS	AKTIVITET/TID	KONTAKTPERSON
Svaide-Roma SOK, Svaidestugan, Follingbo tfn 211819	Elspår 1250 m samt 2.5, 5, 7.5 och 10 km ti löpning sö långlöp Gympa Fettförbränning Nybörjarkurs i orientering Stavgång Tävlingar Naturpasset med fria kontroller för dig när du vill	Torsten Enström 070-301 73 03 el För övriga aktiviteter ring kontaktperson för info.
Visborgs OK	Elspår 1800 m och 2.5 km. Vokstugan Spår: 1.4 km, 2.5, 5, 7.5 och 10 km. Skidspår och uthyrning av skidor vintertid. Vuxenkurser i orientering, ring kontaktperson för mer info. Öppna spår på tävlingssäsong	Gunnel Fransson tfn 26 45 68

STYRKETRÄNING I GYM

PLATS	TID	KONTAKTPERSON
Visby Gym 1 Stenkumla väg 8 Instruktör finns alltid tillgänglig.	må – to 8 – 21 fr 8 – 19.30 lö 10 – 14 sö 15 – 19	Anders Glifberg tfn 27 14 02
Visby Gym Adelsg. 15 Instruktör finns alltid tillgänglig	må, on 9 – 20 ti, to 7 – 20 fr 9 - 18 lö 9 – 13 sö 16 - 20	Andreas & Robin tfn 21 45 55
Visby Träningscenter Värnhemsg 2	må - to 7 – 21 fr 7 – 19 lö 8 – 17 sö 10 – 19	Håkan Karlsson tfn 21 55 40
Lärbro Helheten, Grannen Instruktör finns alltid tillgänglig	må, on 9 – 16 ti, to 9 – 20.30 fr 9 - 18	Björn Engström tfn 22 50 30
Fårösund Gotlands Idrottscenter Kustparken	Innehavare av gymkort har tillgång till gymmet dygnet runt.	William Ringbom tfn 22 12 80
Hemse Sudergym Instruktör finns alltid tillgänglig	må 16.15 – 21 ti & to 7 – 9, 17 – 21 on 16.15 – 21 fr 17 – 20 sö 16.30 – 20	Stefan Medbom tfn 48 00 84 el. 0708-83 84 38
Östergarn Östersol i källaren	alla dagar 8 – 21	Inger Bendelin tfn 522 76

MEDELINTENSIV TRÄNING

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
MEDELGYMPA Träningsvana. Kondition, styrka, Rörlighet och koordination.	Solbergaskolan, lilla salen, Visby	må 19.00 to 17.00	Gymmix Lena Jacobsson tfn 0706-69 13 07
	Väs kinase skola, gympasalen	må 19.00	Som ovan
	Lyckåkersskolan, Visby	må 19.00	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62
	Väs kinase skola, gympasalen	to 19.00	Som ovan
	Lilla Säve, Sävehallen, Visby	må 17.00 ti 20.00 to 20.00 fr 17.00 sö 11 & 17.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
	Bygdegården Bäl	må 19.30	Som ovan
DAMGYMPA	Östergarns skola	ti 19.30	Östergarns IK Inger Bendelin tfn 522 76
MEDELGYMPA UTAN HOPP Pulshöjande steg och löpning	Solbergaskolan, lilla salen, Visby	må 18.00	Gymmix Lena Jacobsson tfn 0706-69 13 07
	Burs Bygdegård	må 19.00	Burs GOIF Kerstin Österberg tfn 48 33 32
MEDELGYMPA KLASSISK	Gymnastikhallen Öja skola	on 19.00	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62
	Hansahallen Havdhem	sö 20.00	Som ovan

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
MANLIG MOTION Medelgympa endast för herrar	Solbergaskolan, stora salen, Visby	ti 19.00	Gymmix Lena Jacobsson tfn 0706-69 13 07
HERRGYMPA	Östergarn skola	on 20.00	Östergarn IK Inger Bendelin Tfn 522 76
FAMILJEGYMPA För barn 2-6 år tillsammans med föräldrar, farmor, morfar. Spring, hopp och lek till glad musik.	Lilla Säve Sävhallen Visby	sö 10.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
STAVGÅNG Tränade	Finns på flera platser på Gotland	Ring för info om närmaste grupp	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62
	Östergarn	Ring för info	Östergarns IK Inger Bendelin tfn 522 76

MEDELINTENSIV TRÄNING ÖVRIGA

AEROBICS Uppvärmning, kondition, Styrka och stretch - hopp i kombination. Dansinspirerat.	Värnhemsg 2 Visby	lö 9.40	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
	Lilla Säve Sävhallen Visby	må 18.00 to 17.00 sö 16.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
	Levide Bygdegård	sö 19.00	Levide IF Annika Bofride tfn 48 34 26
Low impact Något långsammare aerobic, utan hopp.	Värnhemsg 2 Visby	fr 8.30	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
STATIONSGYMPA	Lilla salen, Solklintshallen, Slite	to 19.00	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62

MEDELINTENSIV TRÄNING ÖVRIGA

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
BODY JAM Kombinerad dans- o aerobicrörelser.	Stora salen Värnhemsg 2 Visby	må 19.40	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
AFROPOWERDANCE Frigörande dans. Många repetitioner. Kondition, rygg, ben & säte.	Värnhemsg 2	on 17.20	Som ovan
BODYPUMP Gruppträning m skiv- stång	Stora salen Värnhemsg 2 Visby	må 17.20 ti 8.30, 17.20 on 18.30 fr 11.30 lö 8.30	Som ovan
KICK OCH BOX Allsidig fysisk träning. Slag och sparkar som både nybörjare och tränade kan följa.	B-hallen Södervärn gymnastikhall, Visby	må 18.00, to 17.00	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62
	Lilla Klintehallen Klintehamn	ti 18.30	Som ovan
STEP UP AEROBIC MED BRÅDA Lätta kombinationer. För något tränade.	Gothem bygdegård	ti 19.00	Som ovan
	Lövsta gympasal Roma	ti & to 18.00	Som ovan
	Värnhemsg 2 Visby	to 17.30	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
CORE Funktionell träning. Koncentrerad till mage, rygg och bäcken. Styra.	Lilla Säve Sävehallen Visby	må 19.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
	Stora salen Värnhemsg 2 Visby	må 7.15 on 19.40	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
BODY COMBAT Kick- och slagkombinationer till musik.	Värnhemsg 2 Visby	må 18.30 fr 17.20	Som ovan

AKTIVITET	PLATS	TID	ORG/FÖRENING
-----------	-------	-----	--------------

FUNCTIONELMOVES

Uthållighet, styrka, stabilitet, balans & rörlighet. Vardagsrörelser.	Värnhemsg 2 Visby	må 11.30 on 7.15 to 18.30	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40
Cirkelträning /Funktionell träning	Värnhemsg 2 Visby	to 18.30 sö 16.30	Som ovan

SPINNING

Lite mer vana behövs.	Storg. 59 Hemse	on 19.00 to 18.00 fr 9.00 sö 17.00	Sudergym Stefan Medbom tfn 48 00 84 el. mbl 0708-83 84 38
Se även "passbokaren" www.visbytraningscenter.com	Spinning- salen Värnhemsg 2	må 17.20, 18.30 ti 11.30, 18.30 on 11.30, 17.20 to, 11.30, 17.20, fr 16.30 lö 10.40 sö 16.30	Visby Träningscenter Håkan Karlsson tfn 21 55 40

BARN & UNGDOMAR

BARNGYMPA, VISBY

Barn 3-5 år <i>Bamse</i>	Lyckåkerskolans gymnastiksal	må 17.00	Gymmix Anniken Brag Erixon tfn 0708-21 21 99
Barn 4-6 år	Lyckåkerskolans gymnastiksal	må 18.00	
	Lyckåkerskolans gymnastiksal	ti 17.00	
	Lyckåkerskolans	to 17.00	
Barn forts. 6-9 år	Lyckåkerskolan	to 18.00	
Äldre nybörjare	Säve lilla salen	sö 16.00	
JUNIORGYMPA Fr skolåldern till 12 år.	Lilla Säve, Sävehallen, Visby	ti 18.00	Friskis & Svettis Marie Martelleur tfn 0734-19 88 46
VATTENTRÄNING Aquaträning för ungdomar.	GEABs bassäng Terra Novav 15, Visby	ti 18.30	Korpen Annelie Nyström tfn 20 70 62

LIVSSTILSFÖRÄNDRING

LIVET ÄR DITT!

Cirkeln som ger förståelse för helheten.
Kontakta **ABF Gotland**, tfn 20 37 50

FRISKVÅRDPAKET

Skräddarsydd företagsanpassad friskvård.
Kontakta **ABF Pensum**, tfn 20 37 50

FRISKA STEGET

Cirkeln som hjälper till med egna mål i livsstilsförändring.
Kontakta **Korpen**, tfn 20 70 62

KOST

Rådgivning och information. Tidbokning sker hos kontaktperson

Korpen Gotland

Annelie Nyström tfn 20 70 62

LÄRBRO

Grannen, Helheten

Björn Engström tfn 22 50 30

HEMSE

Hälsoform

Stefan Medbom tfn 48 47 21 el.
0708-83 84 38

VISBY

Visby Träningscenter

Kost/viktminskningsprogram

Håkan Karlsson tfn 21 55 40

PERSONLIG TRÄNING - Tidbokning sker hos kontaktperson

Tillsammans med motionären planeras program som innehåller både styrka och kondition.

HEMSE

Hälsoform

Stefan Medbom 0708-83 84 38
tfn 48 47 21, 48 00 84

VISBY

Visby Träningscenter, Värnhemsg 2

Håkan Karlsson tfn 21 55 40

Gym1, Stenkumlav 8

Anders Glifberg tfn 27 14 02

Visby Gym, Adelsg 15

Licensierad personlig tränare

Robin Hedvall tfn 21 45 55

LÄRBRO

Grannen, Helheten

Björn Engström tfn 22 50 30

FÅRÖSUND

Gotlands IdrottsCenter

Kustparken

William Ringbom tfn 22 12 80

LIVSTILSRÅDGIVNING

TOBAK Utbildade rökavvänjare som ger dig råd och stöd. (Kostnad för tobaksstöd motsvarar ett distriktsköterskebesök, 100,-)

Visby

Tobakspreventiva mott.
Infektionskliniken, Visby lasarett

Vårdcentralen Wisby Söder
Brömsebroväg 8

Vårdcentralen Visby Norr
Brömsebroväg 8

Mödrahälsovården

Vårdcentralen Visborg
Visborgsallén 47

ABF Pensum

Studieförbundet Vuxenskolan
Bredg 4, Visby

AB Previa
Merkuriusg 1, Visby

Vårdcentralen Hansahälsan
Herkulesväg 9

Övriga Gotland

Vårdcentralen Hemse
Hagagatan 30

Vårdcentralen Klintehamn
Donnersgatan 50 b

Mona Wahlgren

mottagning to-fr tfn: 26 90 20
E-post: mona.wahlgren@gotland.se

Anna-Karin Holmberg tfn 26 85 20
E-post: anna-karin.holmberg@gotland.se

Maria Andersson tfn 26 89 22
E-post: maria.andersson@gotland.se

Lotta Gyllensten, tfn 26 82 14
E-post: charlotte.gyllensten@gotland.se

Anette Möller, tfn 65 23 95
Anna-Karin Svensson, 65 23 60

Carina Hellgren, tfn 20 37 50
E-post: pensum.carina@abf.se

tfn 20 50 71
E-post: gotlandmv@sv.se

Monica Larsson, tfn 20 74 65
E-post: monica.larsson@previa.se

Helena Nygren, tfn 65 60 10
Linda Antonsen, tfn 65 60 10(övrig
livsstilsförändring)

Tove Wallstedt, tfn 20 46 29
E-post: tove.wallstedt@gotland.se

Lennart Walman, tfn 20 47 86
E-post: lennart.walman@gotland.se

FRISKVÅRDSAKTÖRER

FÖRETAG/PLATS	KONTAKTPERSON	TELEFON
NORRA GOTLAND Friluftsförbundet	Ann Christine Wallin	tfn 24 20 17
Färösund Gotlands IdrottsCenter www.gotlandsidrottscenter.se	William Ringbom	tfn 22 12 80
Lärbro Grannen Helheten www.grannen.se	Björn Engström	tfn 22 50 30
Slite, Bäl och Gothem Korpen www.korpen.se/gotland	Annelie Nyström	tfn 20 70 62
VISBY ABF Gotland www.abf.se/gotland	Lilian Stenman	tfn 20 37 50
ABF Pensum www.pensum.nu	Carina Hellgren	tfn 20 37 67
Carina Ivarsson www.carinaivarsson.se/yoga livsyoga@gmail.com		mbl 070-827 62 09
CarpeDiem carpediem.gotland@hotmail.com	Carina Björklund	tfn 070-402 53 80
Christina Gjertz Christina.gjertz@gotland.se		mbl 072-765 80 23
Friluftsförbundet	Ann Christine Wallin	tfn 24 20 17
Friskis & Svettis www.friskissvettis.se/visby	Marie Martelleur	tfn 0734-19 88 46
Gym1 www.gym1.com	Andres Glibberg	tfn 27 14 02
Gymmix www.gymnastik.se/gymmix-visby	Lena Jacobsson	tfn 0706-69 13 07

FÖRETAG/PLATS	KONTAKTPERSON	TELEFON
Hjärt- & lungsjukas förening	Låtta Hedlund-Hillbom	tfn 350 08 0705-59 95 87
Korpen www.korpen.se/gotland	Annelie Nyström	tfn 20 70 62
Svaide-Roma SOK	Torsten Enström	tfn 21 18 19 el. 070-301 73 03
Visby Gym www.visbygym.se info@visbygym.se	Andreas & Robin	tfn 21 45 55
Visborgs OK visborgsok@post.utfors.se	Gunnel Fransson	tfn 26 45 68
Visby Träningscenter www.visbytraningscenter.com info@visbytraningscenter.com	Håkan Karlsson	tfn 21 55 40
SÖDRA GOTLAND		
Burs GOIF kerstin.osterberg@tjelvar.org	Kerstin Österberg	tfn 48 33 32
Friluftsförbundet	Ann Christine Wallin	tfn 24 20 17
Hemse BK info@hemsebk.com	Barbro Hederstedt	tfn 48 09 73
Korpen www.korpen.se/gotland	Annelie Nyström	tfn 20 70 62
Levide IF	Gun-Britt Norrby	tfn 48 36 79
LeviNuet www.levinuet.se marita@levinuet.se	Marita Dahlby	tfn 48 30 08 mbl 070-172 70 71
Sudergym, Hemse www.sudergym.se	Stefan Medbom	tfn 48 47 21 el 0708-83 84 38
ÖSTRA GOTLAND		
Friluftsförbundet	Ann Christine Wallin	tfn 24 20 17
Korpen www.korpen.se/gotland	Annelie Nyström	tfn 20 70 62

FÖRETAG/PLATS**KONTAKTPERSON****TELEFON**

Roma IF
roma.if@telia.com

Monica Lindström

tfn 070-685 76 14
tfn 508 35

Svaide-Roma SOK
Svaidestugan, Follingbo

Torsten Enström

tfn 21 18 19 el
070-301 73 03

Östergarn IK

Inger Bendelin

tfn 522 76

Samordnare för Fysisk aktivitet på recept

Under 2010 kommer primärvården och mottagningsenheten för sjukgymnaster och arbetsterapeuter att ha FaR-samordnare. Förskrivare (leg. vårdpersonal) har då möjlighet att lämna utfärdat recept till sin FaR-samordnare som vägleder och stödjer motionären till en aktivitet som är lämplig.

Våra samordnare är:

Sonja Cedergren tfn 20 46 74 Hemse/Klinte Vårdcentral

Elisabeth Strage tfn 20 46 98 Hemse/Klinte Vårdcentral

Pernilla Thomsson tfn 26 87 39 Vårdcentral Visby Norr, Wisby Söder, Gråbo samt Roma

Vivianne Nyberg tfn 20 45 94 Slite Vårdcentral

Yvonne Karlsson tfn 26 85 40 Mottagning Visby sjukgymnast/arbetsterapeut, psyk/reuma och neuroteamet

Linda Antonsen tfn 65 60 10 Vårdcentralen Hansahälsan

Annelie Ekman tfn 65 23 59 00, mbl 070-7829646 Visborg vårdcentral



Arbetet med Fysisk aktivitet på Recept, FaR, sker i samverkan med Hälso- och sjukvården på Gotland, Gotlands Idrottsförbunds idrottsföreningar, andra organisationer och företag.

Kontakta oss gärna!

Gotlands kommun, Folkhälsoenheten – 0498-26 90 00
Gotlands idrottsförbund – 0498-20 70 50

Folkhälsoenheten

Tfn 26 90 10

e-post cora.juniwik@gotland.se



GOTLANDS IDROTTSFÖRBUND

www.gotland.se



GOTLANDS
KOMMUN