

Senast uppdaterad: 2025-11-06

Närhälsan Hälsoenhetens

AKTIVITETSKATALOG

NORRA HISINGEN

Hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter
digitalt och fysiskt på Norra Hisingen i Göteborg





Denna katalog är framtagen av Närhälsans Hälsoenhet.
I katalogen hittar du ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga på Norra Hisingen i Göteborg. Dessutom presenteras flera digitala alternativ.

Syftet med aktivitetskatalogen är att den ska fungera som en inspirationskälla för dig som vill hitta nya aktiviteter eller önskar någon form av stöd för att förbättra din hälsa. Aktivitetskatalogen kan även användas av personal som arbetar i hälso- och sjukvården eller i andra verksamheter.








Katalogen är ett komplement till [Rörelseguiden](#) framtagen av *Centrum för Fysisk aktivitet* i Göteborg. **Aktivitetskatalogen uppdateras löpande.** Kontakta oss gärna om du har förslag på aktiviteter eller verksamheter som du vill lyfta fram i katalogen.

Kontaktuppgifter och mer information om Närhälsan Hälsoenheten finns på vår hemsida: narhalsan.se/halsoenheten och på katalogens sista sida.

Du når hemsidan genom att scanna QR-koden. Via hemsidan hittar du dessutom alltid den senaste versionen av aktivitetskatalogen.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER OCH STÖDJANDE VERKSAMHETER	3
 RÖRELSE – utomhus och inomhus	3
 MÖTESPLATSER.....	5
 STÖDJANDE VERKSAMHETER	7
 DIGITALT – Levnadsvanor	9
 DIGITALT – Psykisk hälsa	13
 DIGITALT – Övrigt digitalt.....	16
 NÄRHÄLSANS MOTTAGNINGAR.....	17

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER OCH STÖDJANDE VERKSAMHETER

Nedan presenteras ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga i på Hisingen i Göteborg samt digitalt.

För att det ska vara lättare för dig att hitta i katalogen så har aktiviteterna/verksamheterna delats in i tre huvudgrupper: **RÖRELSE**, **MÖTESPLATSER**, **STÖD** och **DIGITALT**.

RÖRELSE – utomhus och inomhus	
Rörelseguiden Centrum för Fysisk aktivitet	Rörelseguiden är framtagen av <i>Centrum för Fysisk aktivitet</i> i Göteborg och syftet är att synliggöra och samla ett aktivitetsutbud samt inspirera till mer rörelse! Sidan riktar sig till dig som bor i Västra Götaland och som kanske fått ett recept på fysisk aktivitet, FaR. Kontaktuppgifter / aktuell information: Rörelseguiden
Park Hisingsparken	Hisingsparken är Göteborgs största park. Den innehåller många naturtyper. Här finns flera våtmarksområden: Slätta Damm, Klare Mosse och Gunnestorps mosse. I norra delen av Hisingsparken ligger Kättilsröds lantgård. Här kan man hälsa på djuren. Kontaktuppgifter / aktuell information: Hisingsparken - Hitta naturområden - Göteborgs Stad
Sportklubb Säve SK	Här finns något för de flesta. Ideel förening med motionsgrupper för vuxna, innebandy för damer och herrar samt bordtennis för seniorer. Det finns också möjlighet till gruppträning såsom cirkelträning och linedance. Kontaktuppgifter / aktuell information: Säve SK
Bangolf Tuve-Tiger	Bangolf med social inriktning för unga till pensionärer. De har bangolfskola, tävlingar och event. Kontaktuppgifter / aktuell information: Facebook
Bågskytte Gothia	Bågskytteförening på Hisingen där alla är välkomna. Från maj har de sin verksamhet utomhus i Tuve. Från oktober håller de till i Kärra Centrum där de har en inomhuslokal. Det är bara att komma förbi och prova på. Ingen bokning krävs. Kontaktuppgifter / aktuell information: BS Gothia

<p>Dansförening Fårjalov</p>	<p>Dansföreningen Fårjalov håller kurser i gille-, gammaldans och bugg för dig över 18 år. Alla är välkomna att komma med i dansgemenskapen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Facebook</p>										
<p>Odling Tuve Örtagårdsförening</p> <p>Gösta Berlings odlarförening</p>	<p>Örtagården och Arboretumet är öppna för allmänheten året om. Båda är till för att visa hur olika örter respektive träd och buskar ser ut. Hit är du som är trädgårdsintresserad och gillar att sköta om en trädgård tillsammans med andra välkommen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Tuve Örtagård – Dofta, känna, smaka</p> <p>Föreningen främjar samarbete och intresse för odling bland medlemmarna, ansvarar för skötsel och underhåll av området och de anläggningar föreningen nyttjar. Mångfald i föreningen bidrar till att medlemmarna kan byta kunskap och erfarenhet med varandra. Att jobba med jorden och plantor samt träffa andra gör att man mår bra.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Gösta Berlings Odlarförening - Göteborgs Stad</p>										
<p>Träningsanläggningar Lokalt på Hisingen</p>	<p>Nedan finns ett urval av friskvårdsanläggningar på Norra Hisingen. De flesta erbjuder både gym med styrketräning och konditionsmaskiner, samt olika former av gruppträning. Samtliga friskvårdsanläggningar nedan erbjuder prova på träning och har FaR-erbjudande. På Göteborgsstads simhallar är det kostnadsfritt för seniorer att bada vissa dagar och tider. Se mer information på respektive hemsida.</p> <table data-bbox="563 1070 1321 1496"> <tr> <td>Nordic Wellness Tuve www.nordicwellness.se</td> <td>Telefon: 0720839276</td> </tr> <tr> <td>Nordic Wellness Stigs center www.nordicwellness.se</td> <td>Telefon: 010-1555263</td> </tr> <tr> <td>STC Selma www.stc.se/gym/selma</td> <td>Telefon: 010-8885698</td> </tr> <tr> <td>Tuvevallens motionscentrum www.goteborg.se/tuvevallen</td> <td>Telefon: 031-3682160</td> </tr> <tr> <td>Kärra Simhall www.goteborg.se/karrasimhall</td> <td>Telefon: 031-3682220</td> </tr> </table>	Nordic Wellness Tuve www.nordicwellness.se	Telefon: 0720839276	Nordic Wellness Stigs center www.nordicwellness.se	Telefon: 010-1555263	STC Selma www.stc.se/gym/selma	Telefon: 010-8885698	Tuvevallens motionscentrum www.goteborg.se/tuvevallen	Telefon: 031-3682160	Kärra Simhall www.goteborg.se/karrasimhall	Telefon: 031-3682220
Nordic Wellness Tuve www.nordicwellness.se	Telefon: 0720839276										
Nordic Wellness Stigs center www.nordicwellness.se	Telefon: 010-1555263										
STC Selma www.stc.se/gym/selma	Telefon: 010-8885698										
Tuvevallens motionscentrum www.goteborg.se/tuvevallen	Telefon: 031-3682160										
Kärra Simhall www.goteborg.se/karrasimhall	Telefon: 031-3682220										

MÖTESPLATSER

Bibliotek

Backa

Backa Bibliotek är ett offentligt vardagsrum i Selma Lagerlöfs Center, på Selma Lagerlöfs torg 2. De har böcker, tidskrifter, dagstidningar, språkkurser och böcker på andra språk, film och spel. På biblioteket kan du låna datorer med internet, skriva ut, skanna och kopiera. I hela biblioteket finns gratis wifi. De har bokcirklar, föreläsningar, författarbesök och mycket mer.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Backa bibliotek - Göteborgs Stad](#)

Telefon: 031-366 90 10

Tuve

Tuve bibliotek ligger i Kulturpunkten på Tuve torg 5. Kulturpunkten är ett kulturhus med bibliotek, samlingsal, fritidsgård, föreningshus, träffpunkt för seniorer och kulturskola. På biblioteket kan du bland annat låna böcker, film, spel. Det finns dagstidningar, wifi, datorer och möjlighet att skriva ut och kopiera. Vi erbjuder program och aktiviteter för barn och vuxna.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Tuve bibliotek - Göteborgs Stad](#)

Telefon: 031-366 94 60

Studieförbundet

Bilda

Göteborg

Vi skapar studiecirklar, kurser och evenemang tillsammans med organisationer, församlingar, föreningar eller bara en grupp vänner. Med stöd och inspiration från oss får människor med olika bakgrund möjlighet att mötas, skapa fritt och utvecklas.

I samverkan med Göteborgs Universitet erbjuder Bilda bland annat möjligheten till en studiecirkel på temat hälsa och levnadsvanor med utgångspunkt i *Livsstilsverket* (se digitalt stöd nedan).

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Bilda](#)

Studiefrämjandet

Göteborg

Vi är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturupplevelser och föreläsningar. Studiefrämjandet vill ge människor kunskap och kraft att forma sin framtid. Studiefrämjandet är partipolitiskt och religiöst obundet.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Studieframjandet](#)

Studieförbundet

Vuxenskolan

Göteborg

Studieförbundet Vuxenskolan (SV) är en idéburen organisation med folkbildningsverksamhet över hela landet. SV Erbjuder ett brett utbud av korta kurser inom hälsa, trädgård, slöjd och hantverk, dans, konst, språk med flera ämnen. Man har möjligheter att starta upp egna studiecirklar eller delta i allmänna kurser/studiecirklar. SV arrangerar även kulturprogram och evenemang på olika flera olika teman såsom konserter och föredrag.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Studieförbundet Vuxenskolan Göteborg](#)

<p>Mötesplats</p> <p>Backa Kärra Tuve</p>	<p>På stadens mötesplatser för seniorer har du möjlighet att umgås med andra och delta i aktiviteter, utifrån dina önskemål och förutsättningar.</p> <p>Du kan ta del av allt från föreläsningar och musikunderhållning till aktivitetsgrupper och andra sociala sammanhang.</p> <p>Du har också möjlighet att vara med och påverka utbudet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Mötesplats Backa - Mötesplatser för seniorer - Göteborgs Stad Telefon: 031-366 90 97 Mötesplats Kärra - Mötesplatser för seniorer - Göteborgs Stad Telefon: 031-366 90 15 Mötesplats Tuve - Hitta mötesplatser för seniorer - Göteborgs Stad Telefon: 031-366 80 21</p>
<p>Kulturhus</p> <p>Backa</p>	<p>House of Possibilitas är ett kulturhus med föreställningar, konserter, kurser och mötesplats för föreningslivet. Visionen är att skapa en gemensam mötesplats för kultur och interaktion.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Kulturhus House Of Possibilitas Västra Götalands Län</p>
<p>PRO - Pensionärernas riksorganisation</p> <p>Hising-Kärra Tuve-Säve Backa</p>	<p>Verksamheten syftar till att ge medlemmarna ett rikare liv genom att bedriva en verksamhet som främjar gemenskap och stimulerar till aktivt deltagande i samhällsdebatten, friskvård, studier och kulturell verksamhet. Erbjuder aktivitet som exempelvis gåfotboll, bowling och boule.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Hisings-Kärra - PRO PRO Tuve-Säve PRO Backa - PRO</p>
<p>SPF Seniorerna</p> <p>Backa och Kärra</p>	<p>SPF seniorerna Backa Kärras verksamheter syftar till trivsel och social gemenskap på deras olika aktiviteter. De informerar om frågor som rör pensionärers hälsa, boende och aktuella nyheter i Backa och Kärra.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information SPF - Seniorerna Telefon: 072-157 02 50</p>
<p>Hembygd förening</p> <p>Säve-Rödbo</p>	<p>De värnar om bygdens historia och natur och vill väcka intresset för hembygdsvård och naturskydd i området. De arrangerar evenemang som föredrag, filmvisning, hemvändardagar och utflykter och har hand om Anna-Stina Karlssons släktforskning om gårdarna på Hisingen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information Säve Rödbo Hembygd förening</p>
<p>Svenska kyrkan</p> <p>Norra Hisingen</p>	<p>Svenska kyrkan har flera församlingar på Norra Hisingen. Församlingarna erbjuder flera olika verksamheter och aktiviteter för både liten och stor. Här erbjuds exempelvis pilgrimsvandringar, meditation i kyrkan, musikterapi, körer, flera olika typer av mötesplatser och olika typer av samtalsstöd. Se hemsida för mer information och vart och vad närmaste församling erbjuder.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Backa pastorat – Svenska kyrkan</p>

STÖDJANDE VERKSAMHETER

Omsorg och stöd

Göteborgsstad

Här hittar du information om hur kommun kan hjälpa till när du har behov av omsorg, stöd och hjälp i vardagen.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Omsorg och stöd - Göteborgs Stad](#)

Anhörigstöd

Hisingen

Anhörigstöd är till för dig som stödjer en närstående över 65 år som på grund av sjukdom, missbruk, beroende, fysisk eller psykisk funktionsnedsättning är i behov av ditt stöd. Anhörigstödet erbjuder samtal, enskilt eller i grupp, information, råd och vägledning.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Anhörigstöd stadsområde Hisingen - Göteborgs Stad](#)

Telefon: 031-365 00 00

Fixartjänst

Norra Hisingen

Fixartjänst är till för dig som är 69 år eller äldre och är gratis. Det du betalar för är eventuella kostnader för material, som till exempel nya glödlampor. Personen som kommer hem till dig och fixar är anställd av Göteborgs Stad och arbetar i området där du bor. Du behöver inte ha hemtjänst för att beställa fixartjänster.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Fixartjänst Hisingen - Göteborgs Stad](#)

Telefon: 031-366 97 60

Brottsofferjouren

Ett kostnadsfritt stöd till dig som är brottsutsatt, vittne eller anhörig. Brottsutsatta kan vara anonyma, vi har tystnadslöfte och ingen polisanmälan krävs. Erbjuder medmänskligt stöd, information om polisanmälan, rättsprocess och ersättningsfrågor. Även hjälp i kontakt med myndigheter och försäkringsbolag.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Brottsofferjouren Storgöteborg](#)

Tel: 116 006

Stödcentrum heder

Lever du i en situation där du inte själv får bestämma vem du får älska, vilka du får träffa eller hur du ska gå klädd? Med oss kan du prata om din situation och sådant som är svårt. Stödcentrum heder är till för personer som oavsett ålder, ursprung, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexualitet, religion eller funktionsnedsättning, är utsatt för hedersrelaterat våld eller förtryck i olika former. Du kan också ta kontakt med oss om du är orolig för en vän, eller om du i ditt arbete möter personer som är utsatta.

Vi har lokaler i Göteborg, men om du har svårt att ta dig till dit kan vi komma överens om en säker och trygg plats som passar dig. Vi kan också erbjuda digitala samtal. Du kan vara anonym i kontakten med oss, det är kostnadsfritt och vi kan boka tolk vid behov. Regionalt stödcentrum heder är en samverkan mellan flera olika aktörer.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

[Regionalt stödcentrum heder](#)

Telefon: 020-34 03 03

<p>Svenska kyrkans samtalsstöd</p>	<p>När livet är svårt kan du behöva prata med någon. Hör av dig till Svenska kyrkan när du vill prata med en präst eller diakon. Du behöver inte vara kristen eller medlem i Svenska kyrkan och det kostar ingenting. Vi finns här för dig oavsett ålder och livssituation.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Samtalsstöd - Svenska kyrkan</p>
<p>Röda Korset Flera olika verksamheter</p>	<p>I Göteborgs kommun erbjuder vi hjälp i vardag så väl som i humanitära kriser. Genom medmänskliga möten vill vi göra en positiv förändring i världen och möta de lokala behoven som finns i samhället. Tillsammans med våra nästan 200 frivilliga erbjuder vi en rad olika verksamheter med fokus på allt ifrån krisberedskap, second hand-butiker, hälsofrämjande insatser och att bryta ofrivillig isolering.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Röda Korset i Göteborg</p>
<p>Privatekonomisk rådgivning Göteborgsstad</p>	<p>Alla kan hamna i ekonomiska svårigheter eller vara i en situation då ekonomin behöver ses över. Stadens budget- och skuldrådgivare ger gratis privatekonomisk rådgivning till dig som bor i Göteborg. Rådgivarna har tystnadsplikt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Privatekonomisk rådgivning - Göteborgs Stad</p>

DIGITALT – Levnadsvanor – Matvanor, fysisk aktivitet, tobak, alkohol, droger, spel

Hälsocoach online	<p>Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn. För dig som vill komma igång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta röka/snusa eller förändra dina alkoholvanor. Hälsocoach online är en kostnadsfri tjänst och för alla som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götaland. Om du har fått rekommendation från hälso- och sjukvårdspersonal att förändra dina levnadsvanor kan det underlätta att ha en hälsocoach som stödjer dig i förändringsarbetet. Du kan också boka tid helt på eget initiativ.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vgregion.se/halsa-och-varld/levnadsvanor/halsocoach-online/</p>
Levnadsvanor 1177 vårdguiden	<p>Här får du veta mer om hur kroppen fungerar och råd om hur du kan leva hälsosamt. Du kan läsa om psykisk hälsa, sexuell hälsa, tandhälsa och om mat och träning. Det finns också texter om stress, övergrepp, alkohol och könsidentitet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa</p>
Matkassen – bra mat för dig och familjen Framtagen av dietister i Västra Götalandsregionen	<p>Matkassen - bra mat för dig och familjen. Här hittar du recept på snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok. Recepten är framtagna för att passa hela familjen, oavsett ålder. Finns bland annat veckomenyer med färdiga inköpslistor, frukosttips och mellanmålstips. Matkassen är skapad av dietister i Västra Götalandsregionen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/matkassen</p>
APP: Lifesum Matvanor	<p>Appen som hjälper dig att ta hand om dig själv och uppnå de mål som du satt upp för din hälsa och vikt genom att äta bättre. Här kan du bland annat starta ett förenklat kostschema, ta del av recept och skapa din egen hälsoresa. Appen har en gratisversion.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lifesum.com</p>
Livsmedelsverket.se Matvanor	<p>Vad är klokt att äta för att må bra? Hur påverkar övervikt hälsan? Vad gäller vid allergi? Här får du kostråd för livets alla skeden. Vi serverar senaste kunskap om näringsämnen, tips om hur du äter hållbart med mera. På hemsidan hittar du bland annat broschyren Hitta ditt sätt om matvanor och nyckelhålmärkningen, matvanekollen där du kan testa dina egna matvanor, tallriksmodellen i olika versioner, livsmedelsdatabasen där du kan söka på näringsinnehåll i livsmedel, samt nyckelhälsrecept.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.livsmedelsverket.se</p>

<p>Livsstilsverktyget Studie kring hälsa med hjälp av ett onlineverktyg</p>	<p>Forskare vid Göteborgs universitet har upptäckt att en kvart med ett onlineverktyg varannan vecka kan förbättra hälsan. Studien har nu expanderats och forskarna välkomnar dig att delta i en av Sveriges största satsningar för folkhälsan. Du får tillgång till Livsstilsverktyget under tre år och vi analyserar hur verktyget förbättrar din hälsa, ditt välmående och förebygger sjukdom. Studien är kostnadsfri.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.livsstilsverktyget.se</p>
<p>Sundkurs.se Levnadsvanor</p>	<p>Sundkurs.se är utformad av experter på Karolinska Institutet i Stockholm och är en faktabas och inspirationskälla baserad på den samlade vetenskapen om hur livsstilen kan förbättra vår hälsa. Här kan du hitta hälsosamma recept, samt få andra tips för en sund livsstil.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.sundkurs.se</p>
<p>UMO Ungdoms- mottagningarnas gemensamma webbplats</p>	<p>UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer. På UMO.se kan du även hitta kontaktuppgifter till en fysisk ungdomsmottagning nära dig som du kan besöka. Sveriges alla regioner står bakom webbplatsen UMO.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.umo.se</p>
<p>APP: Naturkartan Naturkartan.se</p>	<p>Naturkartan - din guide till Sveriges natur och friluftsliv. Sveriges mest heltäckande naturguide med massor av naturupplevelser. Alltifrån naturreservat, och vandringsleder till badplatser och fågeltorn - presenteras på Terrängkartan och Fjällkartan från Lantmäteriet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.naturkartan.se AppStore/GooglePlay: <i>Naturkartan</i></p>
<p>Fysisk aktivitet 1177 vårdguiden</p>	<p>Här kan du läsa om hur du på ett enkelt sätt kan träna och öka din fysiska aktivitet i vardagen. Du kan till exempel läsa om hur du tränar när du ligger i en säng. Du kan också se filmer som visar träningsprogram som du kan göra i ditt hem.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning</p>
<p>Digital träning med Sofia på SVT-play</p>	<p>Var med och träna hemma framför din tv. Go'kvälls träningsexpert Sofia Åhman tipsar om träningsformer som går att utföra hemma. Många olika avsnitt att välja bland på SVT-play.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svtplay.se/hemmagymna-med-sofia</p>
<p>Digital träning med Föreningen Bara Vanlig</p>	<p>Bara Vanlig är föreningen för alla personer oavsett förmåga, som sätter delaktighet, självbestämmande och gemenskap i fokus! Vi har hittat magin i att springa, rulla och gå tillsammans i våra löpargrupper. Alla är välkomna att träna oavsett ålder och funktionsvariation. I nuläget finns ingen fysisk löpargrupp i Alingsås eller Lerums kommun, men Bara Vanlig erbjuder även digital träning via Zoom. Tillsammans väljer vi olika rörelser som vi utför tillsammans samtidigt som vi lyssnar på våra favoritlåtar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: baravanlig.se/digital-traning-med-bara-vanlig</p>

<p>Digital träning med FMTK</p> <p>Försvarsmaktens träningsklubb (FMTK)</p>	<p>Försvarsmakten hade tidigare en träningsapp med en övningsbank, träningspass och träningsprogram som inte krävde några träningsredskap. Appen finns inte kvar, men allt material finns fortfarande tillgängligt kostnadsfritt via hemsidan. Träningen fokuserar på kondition, styrka och rörlighet och du anpassar nivån på träningen efter dina förutsättningar (intro, standard och avancerad nivå).</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>fmtk.forsvarsmakten.se</p>
<p>Jogg.se</p> <p>APP: Svettig</p> <p>Träningsdagbok med kartfunktioner och möjlighet att peppa varandra mm.</p>	<p>Hemsidan jogg.se och appen Svettig är grundat av två Alingsåsare som började löpträna ihop under småbarnsåren. De såg att det fanns ett behov av att kunna hålla koll på träningen och peppa varandra. Som medlem på Jogg.se får du bland annat gratis tillgång till en träningsdagbok som du når via hemsidan eller via appen <i>Svettig</i>. Om du vill, kan du följa dina kompisars träning och dela med dig av dina egna pass. Det finns även kartfunktioner, träningsprogram, artiklar och forum om träning mm.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.jogg.se</p> <p>AppStore/GooglePlay: <i>Svettig</i></p>
<p>Ökad fysisk aktivitet hos barn</p> <p>1177 Vårdguiden</p>	<p>Barn och unga behöver röra sig för att må bra. Det är viktigt för bland annat kroppen, hjärnan och sömnen. Här får du tips och råd om hur du kan göra för att få barn att röra sig mer.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/tips-for-att-fa-ditt-barn-att-rora-sig</p>
<p>Styrka, kondition och balansträning för seniorer</p> <p>1177 Vårdguiden</p>	<p>De flesta vill må bra och kunna vara aktiva även som äldre. Det är bra om du regelbundet tränar muskelstyrka, kondition och balans. Då kan du få styrka och uthållighet för de aktiviteter du planerar eller drömmer om. Här finns inspiration och konkreta tips på övningar för dig som är äldre och som vill vara fysiskt aktiv för att behålla din styrka och rörlighet eller för att må bättre.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/att-halla-sig-i-form-som-senior</p>
<p>Sluta-röka-linjen</p>	<p>Sluta Röka-Linjen finns för dig som vill ha stöd när du slutar med tobak. Med oss kan du prata i telefon eller chatta om dina tobaksvanor. Även närstående som undrar hur de kan stötta någon är välkomna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.slutarokalinjen.se</p> <p>Sluta-röka-linjen: 020-84 00 00</p>
<p>Alkoholhjälpen</p>	<p>Alkoholhjälpen erbjuder anonymt och kostnadsfritt stöd för dig som har funderingar kring ditt eget drickande eller som är orolig för någon i din närhet. Alkoholhjälpen kan användas på många olika sätt och här finns bl.a. diskussionsforum och ett självhjälpsprogram. Tjänsten drivs av Beroendecentrum Stockholm.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.alkoholhjalpen.se</p> <p>Alkoholhjälpen: 020-84 44 48</p>

Droghjälpen	<p>Droghjälpen är en plats för alla som berörs av droger. Här finns information, råd och stöd till dig som funderar på dina drogvanor eller är orolig för någon du bryr dig om. Du kan vara anonym när du kontaktar oss. Droghjälpen drivs av Beroendecentrum Stockholm.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.droghjalpen.se Droghjälpen: 020-91 91 91</p>
Drugsmart	<p>På webbplatsen Drugsmart kan du ta del av kunskap, artiklar och frågor och svar om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel. Du kan även skicka in egna frågor. Vi tipsar också om var det finns hjälp och stöd. Drugsmart drivs av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, som är ett nationellt kompetenscentrum inom ANDT-området.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.drugsmart.se</p>
Spelberoendes riksförbund	<p>Välkommen till Spelberoendes Riksförbund. Oavsett om du söker hjälp, information eller bara intresserar dig för ämnet så finns vi här för dig. Om du eller någon närstående har problem med sitt spelande kan du kontakta den föreningen som geografiskt ligger närmast där du bor. Spelberoendes förening Stockholm, Göteborg och Malmö har bemannade kanslier som tar emot hjälpsökande via telefon och mejl. Ifall det inte finns verksamhet på orten där du bor har du alltid möjlighet att ha ett enskilt samtal eller delta i gruppmöten online.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: spelberoende.se Telefon: 031-704 14 44 – Föreningen i Göteborg</p>
Stödlinjen spelberoende	<p>Stödlinjen för spelare och anhöriga är en nationell stödinsats för personer som spelar om pengar och deras anhöriga. Det är kostnadsfri tjänst och du kan vara helt anonym.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.stodlinjen.se Tel: 020-81 91 00</p>

DIGITALT – Psykisk hälsa

Stress och sömn 1177 Vårdguiden	<p>Här kan du läsa mer om stresshantering och sömn. Du som har sömnsvårigheter kan läsa om tips och råd om vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp. Du kan också läsa om och lyssna på olika typer av avslappningsövningar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/stresshantering-och-somn</p>
APP: AntiStress	<p>AntiStress-appen är utgiven av Västra Götalandsregionen. Appen innehåller medveten andning, muskulär avslappning, min dagbok och självskattning av stressnivå. Syftet är att minska din stress och öka ditt välbefinnande. Samtliga 10 språk finns samlade i appen. du väljer språk. Dina anteckningar, skattningar och det som du talar in, lagras inte i ett moln utan sparas i din mobil exklusivt. AntiStress appen är under utveckling och ska ses om ett verktyg för dig som upplever stress i vardagen och som vill skapa tid för vila och återhämtning. Appen är gratis.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: AppStore/GooglePlay: Antistress</p>
Jourhavande Präst	<p>Akut samtals- och krisstöd. Du kan ringa jourhavande präst om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam. Som alla präster har också prästerna i jouren absolut tystnadsplikt. Samtalet bandas inte och det som sägs stannar mellan er. Jourhavande präst har öppet alla kvällar kl 21.00–06.00. Du kan också kontakta jourhavande präst via mail eller chatt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast Telefon: Ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst</p>
Jourhavande Medmänniska	<p>Jourhavande medmänniska är en politiskt och religiöst obunden förening. Vi finns till för dig som behöver någon att tala med, någon som lyssnar under den tiden på dygnet när många inte är vakna. Du kan tala om problem i familjen, på arbetet, om ensamhet, sjukdom eller något annat som oroar dig. Du är trygg hos oss, det du berättar stannar här. Vi som svarar på jourtelefonen är volontärer med blandade erfarenheter och roller i yrkeslivet. Telefonjouren är öppen alla årets nätter mellan 21 – 06 och vi har även en chatt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.jourhavande-medmanniska.se Jourhavande medmänniska: 08 - 702 16 80</p>
Anhörigas Riksförbund	<p>Anhörigas Riksförbund är en politiskt och religiöst obunden intresseorganisation som verkar för att de som är anhöriga ska ha goda förutsättningar att hjälpa sina närstående.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.anhorigasriksforbund.se Anhöriglinjen: 0200-23 95 00</p>

<p>VIMIL - Vi som mist någon mitt i livet</p> <p>Stöd till efterlevande</p>	<p>Vi är medmänniskor som utgör nätverket VIMIL. Vi vet hur sorg är och du får möjlighet till kontakt med andra i samma situation. Som medlem kan man delta i olika aktiviteter t.ex. fågelskådning, restaurangbesök, cykelutflykt, biobesök, bokklubb, resor och föreläsningar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.vimil.se</p> <p>Facebook: www.facebook.com/VIMIL.se</p>
<p>Mind / Mind Forum</p> <p>Stöd vid psykisk ohälsa</p>	<p>Mind är en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Genom medmänskliga samtal, kunskapsspridning och påverkansarbete vill Mind minska stigma och skam kring psykisk ohälsa och öka förutsättningarna för psykiskt välbefinnande för alla.</p> <p>Mind Forum är en trygg plats på nätet där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft. Du kan dela med dig, ge och få stöd, läsa fakta om psykisk ohälsa samt läsa andras berättelser.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>mind.se</p> <p>forum.mind.se</p>
<p>Självordslinjen</p> <p>Mind</p>	<p>Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Mind som står bakom självordslinjen är en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi ersätter inte vården, utan kompletterar den. Du har möjlighet att vara anonym och vi ser inte ditt telefonnummer när du ringer in till oss eller din IP-adress när du chattar. Vi har öppet dygnet runt, varje dag. Vid akut självordsrisk bör du ringa 112.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvordslinjen</p> <p>Självordslinjen: 90101, samt chatt som nås via hemsidan</p>
<p>Föräldralinjen</p> <p>Mind</p>	<p>Föräldralinjen är till för dig som vill reflektera över din roll som förälder, är orolig för ditt barn, eller ett barn i din närhet. När du känner dig osäker i din föräldraroll, eller är en nära vuxen till ett barn vars situation du oroar dig för, kan det kännas bra att få prata med någon professionell. Hos oss på Föräldralinjen får du möjlighet att både ställa frågor och bolla tankar för att hitta nya förhållningssätt och vägar till en bättre situation. Samtalen till Föräldralinjen kan beröra stora eller små problem kring barn oavsett ålder. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna. Se hemsidan för aktuella telefontider. Mind som står bakom föräldralinjen är en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen</p> <p>Föräldralinjen: 020-85 20 00</p>

<p>Äldrelinjen</p> <p>Mind</p>	<p>Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Vi är bara ett samtal bort och erbjuder medmänskligt stöd, någon som lyssnar. Vi erbjuder inte behandling, men när tankarna är mörka och tunga kan ett gott samtal bli en vändpunkt. Vid behov hänvisar vi vidare till annat eller professionellt stöd. Du är anonym när du ringer och aktuella telefontider finns på hemsidan. Mind som står bakom äldrelinjen är en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen</p> <p>Äldrelinjen: 020-22 22 33</p>
<p>Livslinjen stödchat</p> <p>Mind</p>	<p>Är du ung och vill chatta med en vuxen? På Livslinjen lyssnar vi på dig och du kan prata om det mesta, dina känslor, tankar och när livet känns jobbigt. Vi som svarar i Livslinjens stödchat är volontärer i den ideella organisationen Mind och har olika bakgrund. Volontärerna är, precis som du, anonyma och har skrivit på ett tysthetslöfte så att det som sägs i chatten stannar hos oss i Livslinjen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>mind.se/livslinjen-chatt</p>
<p>Under Kevlaret</p> <p>Killjour</p>	<p>Under Kevlaret är en ideell organisation som stöttar killar. Vi skapar en plats där killar kan prata om sånt som är svårt (eller bara ovant) att dela med kompisar och familj. Du är anonym och vår chatt fungerar som vilken chatt som helst. När du kommer in i chatten räcker det med ett "hej" för att börja samtalet och du behöver inte vara säker på vad du tänker, känner eller behöver prata om. Se hemsidan för chattens öppettider. Under Kevlaret finns också på Facebook.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.underkevlaret.se</p> <p>Facebook: facebook.com/underkevlaret</p>
<p>Maana</p> <p>Stöd till alla som identifierar sig som tjej</p>	<p>Maana är en av Sveriges största stödorganisationer för tjejer och har sedan 2010 gett stöd, trygghet, kunskap och verktyg till unga på deras villkor. Maana pratar med tjejer via anonym chatt och förmedlar kunskap genom att föreläsa för vuxna om hur unga har det. Maana har även en app och riktar sig till alla som identifierar sig som tjejer och unga kvinnor, främst i åldrarna 10-25 år.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.maana.se</p> <p>Facebook: www.facebook.com/tjejjouren</p>
<p>Frisk och fri</p> <p>Riksorganisationen mot ätstörningar</p>	<p>Du som har en ätstörning eller är närstående till någon som har en ätstörning kan kontakta Frisk och fri. Föreningen drivs av personer med egen erfarenhet. Du kan nå dem via chatt, mejl eller telefon. Här hittar du också en sammanställning över verksamheter som är specialiserade på ätstörningar i olika delar av Sverige.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.friskfri.se/fa-hjalp</p> <p>Telefon för dig som är drabbad: 020-20 80 18 (se hemsida för telefontider)</p>

<p>Storasyster</p> <p>Stöd och hjälp vid sexuella övergrepp</p>	<p>Storasyster är en ideell organisation som arbetar för att motverka sexuellt våld genom stödjande och kunskapshöjande insatser. Storasyster erbjuder stöd och hjälp till dig som utsatts för sexuella övergrepp och till dig som anhörig. Vi tar emot alla från 13 år oavsett könsidentitet. Du kan vara helt anonym och vi har flera stödfunktioner bl.a. stödchat, juridisk rådgivning och samtalsmottagning (fysiskt i Stockholm eller digitalt). Storasyster har hela Sverige som upptagningsområde.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp</p>
<p>BRIS</p> <p>Stöd till barn och unga Stöd till vuxna om barn</p>	<p>Bris erbjuder stöd till barn och unga upp till 18 år. Ring, mejla eller chatta med Bris. Du kan få prata med en kurator, eller prata med andra unga i Forum. Du kan också läsa, kolla in filmer och lyssna på poddar om viktiga ämnen. Bris erbjuder även olika typer av stöd till vuxna om barn.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>Stöd till barn och unga: www.bris.se</p> <p>Telefon: 116 111. Öppet alla dagar, dygnet runt.</p> <p>Stöd till vuxna om barn: https://www.bris.se/for-vuxna</p> <p>Telefon: 077-150 50 50</p>

<h2>DIGITALT – Övrigt digitalt</h2>	
<p>Sök vård på rätt mottagning</p> <p>Vårdguiden 1177</p>	<p>Det finns många olika slags mottagningar där du kan söka vård. Här kan du läsa om vilken mottagning som passar bäst beroende på vad du har för besvär eller behov.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/sa-fungerar-varden/att-valja-vardmottagning/sok-vard-pa-ratt-mottagning/</p>
<p>Volontärbyrå</p> <p>Hitta en meningsfull sysselsättning som volontär</p>	<p>Vill du göra någonting meningsfullt? Vill du bidra till en bättre värld? Vill du hitta gemenskap med andra som brinner för samma sak som du? Hos Volontärbyrå kan du hitta ideella uppdrag där just du kan göra skillnad. Det finns både digitala uppdrag och uppdrag som kräver fysiska träffar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>www.volontarbyran.org/bli-volontar</p>
<p>Seniorsurfarna</p> <p>Ökad kunskap om digital teknik på UR-play</p>	<p>Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Guide och programledare är Kattis Ahlström. Programserien Seniorsurfarna producerad av UR (utbildningsradion). Finns flera säsonger och med teckenspråkstolkning.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information:</p> <p>Seniorsurfarna: urplay.se/serie/214200-seniorsurfarna</p>

NÄRHÄLSANS MOTTAGNINGAR

Om du vet mer om våra olika mottagningar blir det lättare att söka vård där du får bäst hjälp utifrån dina behov. Det finns även andra vårdcentraler och rehabmottagningar på Hisingen.

Närhälsan Vårdcentral Backa Kärra Tuve	<p>Om du blir sjuk, har skadat dig eller mår psykiskt dåligt är det till en vårdcentral du i första hand vänder dig. På en vårdcentral hjälper vi dig att hålla dig frisk och stöttar dig till en hälsosammare livsstil.</p> <p>På en vårdcentral kan du bland annat få hjälp vid: Astma och KOL, blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar, minnesförsämring eller demens, diabetes, genitala besvär, infektioner (feber, snuva, hosta, halsont eller urinvägsbesvär), mag- och tarmbesvär, psykisk hälsa, vaccinationer.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.narhalsan.se</p>
Närhälsan Rehabmottagning Backa	<p>Om du vill klara vardagen bättre eller leva mer aktivt är du välkommen till rehab. På en rehabmottagning kan du bland annat få hjälp med: Covid-19, artroskola, förbättra din balans, rehabilitering vid hjärt- och kärlsjukdom, inkontinens, motions- och idrottsskador, långvarig smärta, stresshantering, bättre sömnvanor, besvär under och efter graviditet, rygg- och nackbesvär, neurologisk sjukdom eller skada, ångest, andningsbesvär, akupunktur, bassängträning, medicinsk yoga.</p> <p>Du behöver ingen remiss för att träffa fysioterapeut/sjukgymnast eller arbetsterapeut. Tid bokar du via webben eller genom att ringa. Ett besök kostar 100kr, men är kostnadsfritt för barn upp till 19 och äldre 85 år.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.narhalsan.se/rehabmottagning</p>
Närhälsan Hälsoenhet Backa Kärra Tuve Torslanda	<p>Närhälsans Hälsoenhet är en del av vårdcentralen och kompletterar det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet. Vi ger stöd till beteendeförändring och vägleder dig till mer hälsosamma levnadsvanor. Du kan få stöd kring fysisk aktivitet, matvanor, tobaksvanor, och alkoholvanor. Du kan även få råd och stöd vid sömnsvårigheter och stressrelaterad ohälsa och vi erbjuder bl.a. mediyoga och sömnskola.</p> <p>Du behöver ingen remiss för att träffa en hälsopedagog på Hälsoenheten. Kontakta oss via telefon eller 1177 e-tjänster. Ett besök kostar 50kr.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.narhalsan.se/halsoenheten Telefon: 0322- 22 68 28 – lämna ett meddelande på telefonsvararen</p>
APP: Närhälsan Online App för Närhälsans digitala vårdmöten	<p>Närhälsans gemensamma mottagning för digitala vårdmöten heter <i>Närhälsan Online</i>. I appen kan du boka tid och träffa psykolog, sjuksköterska eller läkare direkt i din mobil eller surfplatta. Du kan få hjälp med lindriga besvär hos dig eller ditt barn. Exempelvis allergi, förkylning, hosta, hudbesvär, magbesvär, huvudvärk, stress eller oro. Vi kan hjälpa dig med sjukintyg för en kortare period, intyg för VAB eller inställd resa.</p> <p>I appen kan du också se om den vårdcentral som du vanligtvis går till, erbjuder digitala vårdmöten. Du använder BankID för att logga in i appen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.narhalsan.se/e-tjanster/narhalsan-online AppStore / GooglePlay: <i>Närhälsan Online</i></p>

Ansvariga för utformning och uppdatering

Camilla Vikander | Samverkanssamordnare Hitta hälsan | camilla.vikander@vgregion.se
Caroline Johansson | Projektsamordnare Hitta hälsan | caroline.ma.johansson@vgregion.se

