

Senast uppdaterad: 2025-11-04

Närhälsan Hälsoenhetens AKTIVITETSKATALOG

Hälsöfrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter
digitalt och fysiskt i Alingsås och Lerums kommuner





Denna aktivitetskatalog är framtagen av Närhälsans Hälsoenhet. I katalogen hittar du ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga i Alingsås och Lerums kommuner. Dessutom presenteras flera digitala alternativ som finns tillgängliga oavsett vart du befinner dig.

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.

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

ALINGSÅS KOMMUN	3
■ ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Utomhusaktiviteter	3
■ ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Inomhusaktiviteter	5
■ ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Föreningar	6
■ ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Friskvårdsanläggningar.....	12
■ ALINGSÅS KOMMUN – Mötesplatser	12
■ ALINGSÅS KOMMUN – Stödjande verksamheter	15
LERUMS KOMMUN	19
■ LERUMS KOMMUN – Rörelse – Utomhusaktiviteter	19
■ LERUMS KOMMUN – Rörelse – Inomhusaktiviteter	21
■ LERUMS KOMMUN – Rörelse – Föreningar	21
■ LERUMS KOMMUN – Rörelse – Friskvårdsanläggningar	24
■ LERUMS KOMMUN – Mötesplatser	26
■ LERUMS KOMMUN – Stödjande verksamheter	28
DIGITALA ALTERNATIV	32
■ DIGITALT – Levnadsvanor	32
■ DIGITALT – Psykisk hälsa	35
■ DIGITALT – Övrigt digitalt.....	39
ERBJUDANDEN till dig med Fysisk aktivitet på Recept (FaR)	40
■ ALINGSÅS KOMMUN – FaR-erbjudanden	40
■ LERUMS KOMMUN – FaR-erbjudanden.....	40
NÄRHÄLSANS MOTTAGNINGAR	42

ALINGSÅS KOMMUN

Nedan presenteras ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödande verksamheter som finns tillgängliga i Alingsås kommun. För att det ska vara lättare för dig att hitta i katalogen så har aktiviteterna/verksamheterna delats in i tre huvudgrupper: rörelse, mötesplatser och stöd.

ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Utomhusaktiviteter	
Nolhaga park	<p>Nolhaga park ligger på promenadavstånd från Alingsås stadskärna. Parken är en grön oas nära sjön Mjörn där du bland annat hittar urskog, lekplats, Nolhaga lantgård, sporthallar, Nolhaga Parkbad och kolonitradgårdar. I Nolhaga naturpark finns även en cykeltrailbana och en discgolfbana.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/uppleva-och-gora/nolhaga-park/</p>
Lekparker	<p>I Alingsås kommun finns 36 lekparker som kommunen ansvarar för. På hemsidan nedan beskrivs alla lekplatser och du får information om adress, tillgänglighet, lekredskap och om det finns belysning och/eller grillplats.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/bygga-bo-och-miljo/parker-djur-och-natur/lekplatser-och-lekmiljoer</p>
Utomhusgym	<p>Träna på något av Alingsås kommuns utomhusgym som är öppet för alla dygnet runt. Utegymsmen finns på följande platser: Nolhaga park nära Nolhagalabyrinten, stationsparken vid Skarpebovägen i Västra Bodarna, i bostadsområdet Citronen i Noltorp och i centrala Sollebrunn.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/alingsas/produkter/utegym-alingsas</p>
Piffle Hyra sport- och utomhusspel från en box	<p>Piffle är en delningsplattform för sport- och utomhusspel. Hitta en box i appen, välj aktivitet, spela och lämna tillbaka! Alingsås kommun har en Box i Nolhaga och där kan du för 10kr/timme hyra bland annat kubbspel, spikeball, yogamatta och styrketräningsutrustning.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.piffle.se AppStore/GooglePlay: <i>Piffle</i></p>
Motions- och elljusspår	<p>Det finns flertalet motions- och elljusspår runt om i Alingsås kommun. De som sköts av kommunens anställda kan du se nedan.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/uppleva-och-gora/idrott-och-fritid/motion-och-elljusspar/</p>

Vandringsleder och naturreservat	<p>I Alingsås finns ett blandat urval av vandringsleder - från någon kilometer upp till två mil. Utforska leder med djup skog, sjönära stigar och färgstarka omgivningar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/alingsas/se-och-gora/naturupplevelser/vandringsleder/</p>
Fiske	<p>Alingsås kommun har fördelen att ha många insjöar och det innebär att det finns gott om fiskemöjligheter. Glöm inte att undersöka om du behöver fiskekort till den sjö du tänkt fiska i.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/alingsas/produkter/fiske-i-alingsas-kommun/</p>
Hitta-Ut-checkpoints	<p>Upptäck nya platser runtom i Alingsås kommun genom att leta efter checkpoints med hjälp av den kostnadsfria Hitta-ut-kartan. Kartan finns digitalt eller i pappersformat. Papperskartan kan hämtas gratis bl.a. på kulturhuset och Hjortgården. Gå, cykla eller spring. Vissa checkpoints är hjulanpassade och nås även med cykel, rullstol och barnvagn.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/alingsas/produkter/hitta-ut/</p>
Aktivitetsrundor	<p>De tre aktivitetsrundorna ser olika ut och har olika teman och finns i Nolhagaområdet, vid Gerdsken och i Sollebrunn. Rundorna består av skyltar med olika övningar som inkluderar både pulshöjande aktiviteter samt lugn och närvaro.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/uppleva-och-gora/idrott-och-fritid/aktivitetsrundor Telefon: 0322-61 60 00</p>
Kayakomat Kajak - SUP	<p>Kayakomat erbjuder obemannad kajakuthyrning vid Mjörnstranden. Boka online, få en kod till din kajak eller SUP, läs upp den och ge dig ut på äventyr. I kajaken/på SUP-brädan ligger de tillbehör du behöver såsom paddel och flytväst. Morgon och kväll ligger vattnet ofta lugnt, därför har vi öppet dygnet runt! Passar även dig som vill testa på kajakpaddling eller SUP som nybörjare.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.kayakomat.com</p>
Alingsåsparken Dans	<p>Dansprogram med olika orkestrar. Öppet maj till september. Se facebooksidan nedan för aktuell information.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.facebook.com/alingsasparken/</p>
Discgolf	<p>I Alingsås kommun kan du välja mellan tre olika discgolfbanor placerade i Nolhaga, Hjortgården och Sollebrunn. Inne på Nolhaga slott kan du låna discar helt gratis mellan kl 11-16 varje dag. Du kan även hyra discar på Nolhaga Parkbad. Kontakta receptionen för mer information.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/alingsas/produkter/alingsas-discgolf</p>

Skatepark – Parkour utomhus	<p>Alingsås skateparken ligger placerad i området Savannen i Alingsås och här hittar du bowl, banks, spines, hippar, rails och manualpads. Ytan är upplyst under kvällstid. Det är det tillåtet att åka skateboard, BMX och kickbike. Här finns även möjlighet till Parkour utomhus.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/alingsas/produkter/alingsas-skatepark</p>
Tipspromenad	<p>Ok Skogshjortarna Anordnar tipspromenad på söndagar. Promenaden är cirka 3,5 km lång och går på motionsspår och stigar med både barn- och vuxenfrågor. www.skogshjortarna.com</p> <p>Gerdsken BK Anordnar tipspromenad med start vid Gerdskevallen på söndagar med både barn och vuxenfrågor. www.svenskalag.se/gerdskensbk/sida/51546/tipspromenad</p> <p>Magra IS Årligen arrangerar Magra IS tipspromenader som vanligtvis startar andra söndagen i mars. Totalt brukar fem tipspromenader genomföras på olika sträckor i och runt Magra. www.magrais.se/sektioner/tipspromenad-26889573</p>
Cykling utan ålder	<p>Cykling utan ålder är ett ideellt projekt där frivilliga cykelpiloter gör det möjligt för äldre att komma ut på cykelturer. Med anpassade lastcyklar upplever vi tillsammans staden, besöker parker och njuter av utsikten.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: cyklingutanalder.se/alingsas Telefon: 0322-61 67 63</p>

ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Inomhusaktiviteter	
Hyr Idrottshall	<p>Hyr kommunens hallar. Här kan du tillsammans med vänner, familjen eller grannar umgås samtidigt som ni gör en aktivitet tillsammans.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/uppleva-och-gora/idrott-och-fritid/hallar-och-utomhusarenor/boka-hallar-och-lokaler/</p>
Nolhalla Ishall	<p>Du kan besöka ishallen på allmänhetens åkning. Nolhalla ishall kan också bokas av privatpersoner. Har du inga egna skridskor kan du låna från Fritidsbiblioteket (läs mer om fritidsbiblioteket nedan).</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/uppleva-och-gora/idrott-och-fritid/nolhaga-ishall</p>
Stures bowling	<p>Här kan du spela bowling, shufflebord och biljard.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.stures.se/stures-aktiviteter</p>

Simhall Nolhaga parkbad	<p>Här kan du motionera i två 25-metersbassänger, leka i upplevelsebadet, köra vattengymnastik eller varva ner på relaxavdelningen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.nolhagaparkbad.se</p>
Padel	<p>Padelarenan, Alingsås www.matchi.se/facilities/pdlcentralalingsascity</p> <p>Padel Endorfin, Alingsås www.endorfin.se/padel-endorfin</p> <p>PR Padel, Sollebrunn - Utomhusbanor www.padel11.se/alingsas/sollebrunns-padelcenter</p>
Voltflip aktivitetsanläggning	<p>En aktivitetsanläggning för hela familjen med trampolinpark, parkourpark hinderbana och gym. Finns även möjlighet till att spela fotboll och basket. I gymmet kan föräldrar träna kostnadsfritt i samband med att barnen går någon av de kurser som de erbjuder för barn och unga.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.voltflip.se</p>
Parkour – Freerun Inomhus	<p>Velox freerun är en parkour- och freerunninghall. Här erbjuds flera olika kurser. Det finns även prova-på-tillfällen och så kallat Open Gym. På Open-gym-pass behöver man ej vara medlem, utan kan betala per gång.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.velox.nu/academy Facebook: www.facebook.com/groups/450998225009623</p>

ALINGSÅS KOMMUN – Rörelse – Föreningar	
Fotboll	<p>I Alingsås kommun finns det många olika fotbollsföreningar. För att hitta den förening som ligger närmast dig så kan du gå in på Alingsås kommuns hemsida nedan.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: alingsas.actormartbook.se/Associations.aspx</p>
Motionsfotboll	<p>Alingsås KIK erbjuder motionsfotboll för ungdomstjejer och damer. Det går jättebra att bara komma ner och köra! Och du är precis lika välkommen om du aldrig har spelat fotboll förut men vill prova på.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/alingsaskik/nyheter/1634875/motionsfotboll Telefon: 0322-12016</p>

	<p>Handboll</p>	<p>Alingsås Handbollsklubb har en bred barn- och ungdomsverksamhet samt seniorlag. Finns även träning enligt konceptet <i>Handboll för alla</i>. Det finns möjlighet att kostnadsfritt prova på, samt att söka ekonomiskt stöd till medlemsavgift.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: alingsashk.myclub.se</p>
	<p>Bågskytte</p>	<p>Alingsås Bågskytteklubb erbjuder bågskytte träning för både vana skyttar och nybörjare. Vuxna och ungdomar från 10 år är välkomna att kostnadsfritt komma och prova på.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/alingsasbagskytteklubb</p>
	<p>Cykel / Mountainbike</p>	<p>Alingsås sportsclub är en cykelklubb för alla cyklister, från nybörjare till elit. Erbjuder mountainbiketträning för barn och ungdomar. Ingen organiserad träning för vuxna, men medlemmar samlas ofta och cyklar tillsammans.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/alingsassc</p> <p>Magra IS är en förening med flera sektioner. MTB-sektionen erbjuder cykelträning från förskoleklass och uppåt. De yngsta behöver ha en vuxen som cyklar med, men alla intresserade föräldrar är välkomna att cykla med sitt barn oavsett ålder. Cyklingen sker mest på stig och i skog och hjälm och cykel behövs, gärna vattenflaska också.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.magrais.se/sektioner/mtb-sektionen-41809041 Facebook: facebook.com/magrais</p>
	<p>Friluftsförbundet</p> <p>Blandade gruppaktiviteter utomhus i Alingsås</p>	<p>Häng med oss ut i den fina naturen i och omkring Alingsås! Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inbiten fantast – våra grupper anpassas alltid efter deltagarna. Tillsammans med våra ledare kan du vandra och paddla kajak. Vi erbjuder även olika grupper för barn i alla åldrar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.friluftsfremjandet.se/regioner/vast/lokalavdelningar/alingsas/ Facebook: sv-se.facebook.com/groups/173211042879042/</p>
	<p>Naturskyddsföreningen</p> <p>Blandade gruppaktiviteter utomhus i Alingsås</p>	<p>Naturskyddsföreningen i Alingsås är en förening för människor med intresse för natur och miljö. Vi är en lokal krets av Svenska Naturskyddsföreningen och har 900 medlemmar som verkar lokalt i Alingsås kommun genom olika arrangemang som föredrag, vandringar, miljöaktioner m.m. Kommande aktiviteter i naturen finns på både hemsida och Facebooksidan (flera arrangörer). Information om eventuell kostnad/medlemskap står presenterat vid varje aktivitet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: alingsas.naturskyddsforeningen.se</p>

	Hockey	<p>Sörhaga hockey erbjuder hockeyskola, ungdomslag, juniorlag, A-lag och sponsorhockey. Hockeyutrustning finns att låna för nybörjare och du är välkommen att komma och prova på.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/sorhagaalingsashk</p>
	Dans	<p>Alingsås dansklubb erbjuder olika dansstilar som exempelvis bugg, foxtrot och linedance.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsasdansklubb.se</p>
	Drill	<p>Alingsås Drill och Dans har barn och ungdomsverksamhet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/add</p>
	Volleyboll	<p>Alingsås Volleybollklubb har träningsgrupper för barn, ungdomar och seniorer. Det erbjuds även motionsvolleyboll för blandade åldrar där är alla välkomna oavsett tidigare volleybollerfarenhet och på sommaren spelas beachvolleyboll. Det finns möjlighet att prova på kostnadsfritt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/alingsasvolleybollklubb</p> <p>Bjärke Volleybollklubb har barn- och ungdomsverksamhet samt ett damlag. Det finns möjlighet att kostnadsfritt prova på. Erbjuder även motionsvolleyboll en gång per vecka som är öppet för alla.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vkbjarke.se</p>
	Innebandy	<p>Alingsås Innebandy har seniorlag, juniorlag, ungdomslag, innebandyskoj och motionsinnebandy. På motionsinnebandyn är målet att motionera på ett roligt sätt. Utrustning finns att låna för barn och unga och erbjuder att komma och prova på kostnadsfritt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/ibkalingsas</p> <p>Magra IS är en förening med flera sektioner. Innebandysektionen erbjuder träning för barn födda 2009-2013 i gymnastiksalen i Magra skola. Du är välkommen att prova på kostnadsfritt två gånger.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.magrais.se/sektioner/innebandy-44077036</p>

Scoutkår	<p>I Alingsås scoutkår hittar du både utmaningar och nya kompisar, oavsett var du bor eller hur gammal du är. Här kan du uppleva äventyr i naturen, upptäcka nya sätt att lösa problem eller bara ha kul tillsammans medan vi utforskar världen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.scouterna.se/hitta-scoutkar/vastra-gotalands-lan/alingsas-kommun/alingsas-scoutkar</p> <p>Bjärke scoutkår erbjuder scouting från hösten du börjar förskoleklass upp till - ja du bestämmer själv när du vill sluta pga ålder! Vi försöker vara utomhus så mycket som möjligt och vi arbetar mycket utifrån scoutmetoden Learning By Doing, vilket betyder att du får prova på i stället för att läsa hur man gör något. Det är lätt att börja oavsett ålder, då vi alltid hjälps åt och tar hand om varandra.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: bjarke.scout.se</p>
Discgolf	<p>Föreningen Alingsås Vårgårda Discgolfklubb anordnar olika former av medlemsaktiviteter och arrangerar "Alingsås-Vårgårda touren". I den slutna facebookgruppen kan du söka efter någon att spela med.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: avdiscgolf.se</p>
Gymnastik	<p>Alingsås IF Gymnastik fokuserar både på bredd och spets. De erbjuder allt från barngymnastik till olika typer av vuxengymnastik.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.aifgymnastik.se/start/?ID=311318</p>
Orientering	<p>OK Skogshjortarna är en orienteringsklubb med en bred och livlig verksamhet för alla åldrar och ambitioner. Nybörjarkurser erbjuds med jämna mellanrum för både vuxna och barn. Klubbstugan Hjortgården ligger i naturreservatet Hjortmarka i Alingsås som erbjuder motionsspår med allt från flisat elljusspår till småstigar i vildmark.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.skogshjortarna.com</p> <p>Magra IS är en förening med flera sektioner. Orienteringssektionen välkomnar barn födda 2014 eller äldre att vara med på "Träningslek", där poängen är att få röra på sig i skogen och lära sig något om orientering. Det går även bra att ha med yngre barn om någon förälder springer med under träningen. Man behöver ingen förkunskap, men passar även de som är mer erfarna och det går bra att prova-på kostnadsfritt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.magrais.se/sektioner/orientering-26584707</p>
Tennis	<p>Alingsås Tennisklubb erbjuder tennis utifrån medlemmens behov. Har verksamhet från barn upp till vuxna och på olika nivåer. Erbjuder prova-på-kurser.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsastk.nu</p>

Badminton	<p>BMK Badmintonsförening i Alingsås med ungdomsträning från 7 år och uppåt. Finns även halltider tillgängliga för motionsspel genom föreningen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: https://bmkracket.se/</p>
Bordtennis	<p>Alingsås PP har pingisskola för att förbereda nya barn och unga att träna med dem och lära sig grunderna. Har barn och ungdomsverksamhet i olika nivåer samt seniorverksamhet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/alingsaspingis</p>
Boule	<p>Magra IS är en förening med flera sektioner. Seniorsektionen erbjuder bouleträning en gång i veckan på boulebanan i Magra. Anmäler sig vissa säsonger även till seriespel.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.magrais.se/sektioner/seniorsektionen-41429982</p>
Självförsvar	<p>Hos Krav Maga Väst får du lära dig självförsvar med fokus på att undvika, avvika och att i nödfall agera. Samtidigt får du fysisk träning och bättre förmåga att hantera stress. Du kan prova på utan kostnad vid ett tillfälle.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.kravmagavast.se</p>
Ju-Jutsu	<p>I Alingsås Ju-Jutsuklubb är alla välkomna oavsett ålder eller nivå. Här kan du prova på de första två träningspassen kostnadsfritt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsasju-jutsu.se</p>
Karate	<p>Alingsås Karateklubb erbjuder kul träning för alla med fokus på motion, styrka och smidighet. De har barn och ungdomsverksamhet samt träning för vuxna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsaskarateklubb.se</p>
Judo	<p>Judo är en sport som har en allsidig träning men som även ger ett socialt samspel. Alingsås judo erbjuder träning för alla åldrar och har även motionsjudo för vuxna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsasjudo.org/start sida</p>
Fäktning	<p>På Alingsås Fäktklubb erbjuder de grupper för nybörjare, ungdomar, elit, motionär och veteraner. Fäktning är något som passar alla, oavsett ålder och fysik. Grupper för nybörjare, ungdomar, elit, motionär och veteraner.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: Facebook: www.facebook.com/AFK2017</p>

	Dodgeball	<p>I föreningen Potatotown träffas ungdomar och vuxna för att spela dodgeball en gång i veckan. Dodgeball är en fartfylld sport som påminner om spökboll. Ingen anmälan behövs. Du får möjlighet att prova på kostnadsfritt vid ett tillfälle.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.dodgeballsweden.com/spela-dodgeball/alingsas Facebook: www.facebook.com/potatotowndodgeball</p>
	Skateboard	<p>Alingsås Skateboardförening vill göra det enkelt och roligt för barn, ungdomar och vuxna att åka skateboard året runt oavsett nivå. Möjlighet till kostnadsfri prova-på.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: alingsasskateboardforening.se</p>
	Skidor / Rullskidor	<p>Magra IS är en förening med flera sektioner. Skidsektionen bedriver längdskid- och rullskidverksamhet och klubben arrangerar återkommande resor till bl.a. Vasaloppet. Klubben har organiserad träning på rullskidor för både damer och herrar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.magrais.se/sektioner/skidor-26584701 Facebook: facebook.com/groups/172545712807525/?fref=ts</p>
	Funktionell träning	<p>Alingsås funktionell fitness är en ideell förening som erbjuder pass utformade för att göra kroppen stark och välmående för vardagens utmaningar och för att må bra. Du är välkommen oavsett om du är nybörjare eller erfaren och under passen genomförs övningar för hela kroppen, anpassade efter din förmåga.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsasff.se</p>
	Crossfit	<p>Crossfit Endorfin erbjuder 1000 kvadratmeter med träningsmöjligheter i Alingsås. En Box för dig som älskar CrossFit och för dig som vill träna i en härlig gemenskap med generösa ytor, maximalt med utrustning, inspirerande coacher, inbjudande miljöer och fantastisk Endorfinglädje.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: endorfin.se/crossfit-endorfin-alingsas</p>

<p>Öppen förskola</p>	<p>Alingsås kommun erbjuder öppen förskola på flera platser. Öppna förskolan är en trivsamt och barnvänlig träffpunkt för dig som har barn mellan 0-6 år. Hos oss på öppna förskolan kan du bland annat umgås i grupp med andra barn och vuxna och knyta nya vänskapsband. Du kan även få tips, idéer och inspiration kring livet som småbarnsförälder, pyssla, sjunga, gympa, fika eller följa med på gemensamma utflykter. Ingen föransökan krävs och öppna förskolan är avgiftsfri.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/utbildning-och-barnomsorg/forskola/oppen-forskola</p> <p>Svenska kyrkan i erbjuder Öppen förskola för barn 0-6 år på flera platser i Alingsås kommun. Bjärke församling kallar aktiviteterna som riktar sig till barn 0-5 år för Småstund. Hit är alla barn välkomna med en vuxen i sällskap och det erbjuds bland annat lek, pyssel, fika och barnrytmik.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskakyrkan.se/alingsas/oppna-forskolan-0-6-ar www.svenskakyrkan.se/bjarkeforsamling/barn</p>
<p>Volontärverksamhet</p>	<p>Alingsås kommun bedriver volontärverksamhet där de erbjuder olika typer av volontäruppdrag för att bidra till en meningsfull och rolig vardag för seniorer i kommunen på både individ- och gruppnivå. För att bli volontär behöver du ha fyllt 18 år.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/volontarverksamhet</p>
<p>Träffpunkter Seniorer</p>	<p>Alingsås kommun driver Träffpunkter som riktar sig till dig som vill medverka i någon aktivitet och samtidigt träffa andra seniorer. Aktiviteter kan exempelvis vara promenader, frågesport, gymnastik, bingo, yoga och mycket mer. Finns på flera platser i kommunen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/aldre/traffpunkter-och-volontarverksamhet Telefon: 0322-61 60 50</p>
<p>PRO Alingsås Pensionärernas riksorganisation</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. Verksamheten inom PRO Alingsås erbjuder aktiviteter som boule, träslöjd, underhållning och samhällsmöten mm.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.pro.se/alingsas Telefon: 0322-63 76 06</p>
<p>SPF Seniorerna Hjorten Alingsås</p>	<p>SPF Seniorerna är en av Sveriges största seniororganisationer och verkar vi för att skapa bättre villkor för äldre – och ett aktivt liv för dig som senior. Lokalföreningen SPF Seniorerna Hjorten Alingsås erbjuder ett fullmatat program med såväl upplevelser som aktiviteter. Språkkurser, bridge, bordtennis, gymnastik och linedance är några exempel.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.spfseniorerna.se/distrikt/norraalvsborg/foreningslista/hjorten-alingsas</p>

<p>Aktiva Seniorer</p>	<p>Aktiva Seniorer är en kamratförening som är öppen för alla över 55. Är särskilt till för dig som går in i en ny fas i livet efter pensioneringen och som tänker fortsätta vara aktiv, men på egna villkor. Du kan finna likasinnade att promenera, studera, motionera och diskutera med i all enkelhet, eller bara umgås. Föreningen politiskt och religiöst obunden.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: alingsas.aktivaseniorer.com</p>
<p>Café för daglediga i Magra IS klubbstuga</p>	<p>Seniorsektionen i Magra IS bjuder en gång i veckan in alla daglediga till caféet i klubbstugan för att fika och umgås.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.magrais.se/sektioner/seniorsektionen-41429982</p>
<p>Svenska Kyrkan</p>	<p>Svenska kyrkan har flera församlingar i Alingsås kommun och erbjuder många olika verksamheter och aktiviteter för blandande åldrar på olika platser. Exempel på aktiviteter är samtalsgrupper, körer, pingis, skriververkstad, föräldrafrukost, mötesplats för daglediga och filmkvällar. Finns också VIP som vänder sig till personer som har en intellektuell funktionsnedsättning.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskakyrkan.se/alingsas www.svenskakyrkan.se/bjarkeforsamling</p>
<p>FUB Förening för personer med funktionsnedsättning eller funktionsvariation</p>	<p>En förening för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning eller funktionsvariation. Här kan du vara med på en rad olika aktiviteter som exempelvis bowling, utflykter, teater.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.fub.se/lokal/fub-alingsas-vargarda-herrljunga/ Telefon: 070-987 11 82</p>
<p>Aktivitetshus Gläntan Mötesplats för dig med självupplevd psykisk ohälsa</p>	<p>En mötesplats för dig som är mellan 18-65 år. Här kan du använda och utveckla dina förmågor och delta i aktiviteter. Exempel på aktiviteter: musik, sy, spela bingo, odla i trädgården och promenader. Gläntan är en öppen verksamhet dit du kommer när det passar dig.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/psykisk-ohalsa/aktivitetshuset-glantan Facebook: facebook.com/aktivitetshusetglantan</p>
<p>Föreningen Hela människan Alingsås</p>	<p>Verksamheten är inriktad mot att förebygga drogmissbruk och social utsatthet bland unga genom att motivera till goda val. Verksamheten erbjuder både öppet hus med fika och gemenskap under veckorna och samtal och stöd efter överenskommelse med föreståndaren. Föreningen är en del av kyrkornas gemensamma sociala arbete.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: helamanniskan.se/alingsas/var-verksamhet</p>

<p>Studieförbundet Studieförbundet</p> <p>Alingsås</p>	<p>Vi är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturupplevelser och föreläsningar. Studieförbundet vill ge människor kunskap och kraft att forma sin framtid. Studieförbundet är partipolitiskt och religiöst obundet. I vårt verksamhetshus på Kolavägen 2a i Alingsås finns mängder med möjligheter. Här möts många olika studiecirklar, våra medlems- och samarbetsorganisationer, men det går också bra att hyra som extern part.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.studieforamjandet.se</p>
<p>Studieförbundet Bilda</p> <p>Alingsås</p>	<p>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.</p> <p>I samverkan med Göteborgs Universitet erbjuder Bilda bland annat möjligheten till en studiecirkel på temat hälsa och levnadsvanor med utgångspunkt i <i>Livsstilsverket</i> (se digitalt stöd nedan).</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.bilda.nu</p>
<p>Studieförbundet Vuxenskolan</p> <p>Alingsås</p>	<p>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.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.sv.se/avdelningar/grsydost Facebook: facebook.com/SVAlingsas</p>
<p>Riksförbundet HjärtLung Alingsås</p> <p>Förening för dig med hjärt-kärl och/eller lungsjukdom</p>	<p>Riksförbundet HjärtLung Alingsås är en lokalförening med ca 390 medlemmar. Hela organisationens motto är att "Personer med hjärt, kärl och lungsjukdom ska ha ett bra liv". Vi bedriver olika typer av motionsverksamhet i grupp med egna ledare, har olika verksamhet i cirkelform som exempelvis sång, samt arrangerar resor. I föreningen finns även personer som utbildar i HLR och fyra EVO (egenvårdsombud).</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: hjart-lung.se/riksforbundet/vastragotaland/lokalforeningar2/alingsas Facebook: www.facebook.com/groups/2592342234423748</p>

<p>ALINGSÅS KOMMUN – Stödande verksamheter</p>	
<p>Omsorg och stöd Alingsås kommun</p>	<p>Här hittar du samlad information om det stöd som kommunens verksamheter har att erbjuda. Hjälpen vänder sig till barn, unga, äldre och familjer som på olika sätt behöver stöttning i vardagen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod</p>

<p>Anhörigstöd Alingsås kommun</p>	<p>Att hjälpa en make/maka, livskamrat, barn, föräldrar, annan släkting eller god vän kanske är en självklarhet för dig och det är många som är i samma situation som du. Anhörigstödet tar sig tid att fråga hur du mår och vilket stöd just du skulle vilja ha. Exempel på insatser som anhörigstödet erbjuder är enskilda samtal, studiecirklar, samtalsgrupper, mötesplatser, föreläsningar med mera. Vi som arbetar inom anhörigstödet har tystnadsplikt och vårt stöd är avgiftsfritt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/aldre/anhorigstod Telefon: 0322-61 60 20</p>
<p>Fixartjänst Alingsås kommun</p>	<p>Fixartjänst är till för dig som är 67 år eller äldre och bor i Alingsås kommun. Genom fixartjänst kan du få hjälp med enkla uppdrag i hemmet, så att du exempelvis slipper klättra på stegar och gå i branta trappor. Fixartjänst ger också enklare teknikstöd om du skulle behöva hjälp att hantera dator, läsplatta eller mobiltelefon. Tjänsten är avgiftsfri, men du får stå för eventuella materialkostnader.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/aldre/fixartjanst Telefon: 0322-6170 48</p>
<p>Beroendestöd</p>	<p>Har du problem med spel, missbruk eller beroende av alkohol eller andra droger? Eller känner du någon som har det? I Alingsås kommun erbjuds flera olika typer av stöd som du kan läsa mer om på hemsidan nedan.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/missbruk Telefon: 0322- 61 60 00 (socialförvaltningens växel)</p>
<p>Anonyma alkoholister Lokal grupp Alingsås</p>	<p>AA, Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor i alla åldrar, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka för att försöka lösa gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka. AA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter. Ingen anmälan behövs för att delta på ett möte.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.aa.se Telefon: 0708-562581 – till gruppen i Alingsås</p>
<p>Anonyma Narkomaner Lokal grupp Alingsås</p>	<p>Vem som helst som vill sluta använda droger kan bli medlem i Anonyma Narkomaner. Medlemskap är inte begränsat till beroende som använder någon särskild drog. De som känner att de kanske har problem med droger, lagliga eller olagliga, inklusive alkohol, är välkomna i NA. Anonyma narkomaner är kostnadsfritt och helt utan krav. Det enda villkoret för medlemskap är en önskan att sluta använda droger. Även digitala möten erbjuds.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.nasverige.org Telefon: 0771-138 000</p>

Våld och Hot	<p>Om du blivit utsatt för våld, övergrepp eller brott kan du som bor i Alingsås kommun få olika typer av stöd. Läs mer på hemsidan nedan.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/akut-hjalp-krishantering/vald-och-hot Telefon: 0322- 61 60 00 (dagtid) Socialjouren: 031- 365 87 00 (kvällar och helger)</p>
Brottsofferjouren	<p>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.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.brottsofferjouren.se/hitta-en-brottsofferjour/alingsas-lerum-vargarda-herrljunga/ Telefon: 116 006</p>
Stödcentrum heder	<p>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.</p> <p>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 bl.a. Alingsås kommun.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: goteborg.se/wps/portal/enhetssida/regionalt-stodcentrum-heder Telefon: 020-34 03 03</p>
Kvinnojouren Olivia	<p>Hjälper utsatta kvinnor på många olika sätt, med allt ifrån praktiska tips, information om rättigheter, tid för samtal, samt vägledning och stöd i kontakt med myndigheter. Erbjuder skyddat boende. Du kan välja att vara anonym och inget registreras. Självklart är dina barn välkomna att följa med.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.kvinnojourolivia.se Telefon: 0322-137 65</p>
Budget- och skuldrådgivning Alingsås kommun	<p>Budget- och skuldrådgivningen arbetar med rådgivning för att hjälpa dig att hitta lösningar på dina ekonomiska problem. Vi vänder oss till dig som bor i Alingsås kommun. Rådgivningen kan innehålla allt från ett kort telefonsamtal, till en längre kontakt med ett aktivt förändringsarbete. Alla besök är kostnadsfria och sker under sekretess.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/ekonomi-socialbidrag/budget-och-skuldradgivning Telefon: 0322-61 66 70</p>

<p>Studie- och yrkesvägledning för vuxna</p> <p>Alingsås kommun</p>	<p>Tillsammans kan vi göra en studieplanering för att du ska kunna komma vidare i studier eller mot arbete. Att välja väg i livet handlar ofta om att våga, men också att känna till vilka vägar som är möjliga. Vi erbjuder vägledning till dig som är folkbokförd i Alingsås kommun och vill samtala kring framtida studier eller yrken.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/utbildning-och-barnomsorg/vuxenutbildning/studie-och-yrkesvagledning-for-vuxna</p>
<p>Familjerådgivning</p> <p>Alingsås kommun</p>	<p>Till familjerådgivningen kan du vända dig för att få stöd i att lösa olika typer av relationsproblem. Du kan exempelvis få hjälp att reda ut problem inom parrelationen eller bearbeta svårigheter i andra familjerelationer. Du kan få stöd om du går igenom en separation. Du kan även få stöd i förebyggande syfte. Exempelvis om du är ung och ska flytta ihop med någon för första gången. Familjerådgivaren har tystnadsplikt, registrerar inte personnummer och för inga journaler. Inga uppgifter förs vidare till myndigheter eller register utom om det under samtal kommer fram att barn far illa – då är rådgivaren enligt lag skyldig att anmäla till socialtjänsten. Ett samtal kostar 200kr.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.alingsas.se/omsorg-och-stod/familj-barn-och-ungdom/stod-till-familjen Telefon: 0322-61 69 97</p>
<p>Röda Korset</p> <p>Flera olika verksamheter</p>	<p>Varje dag jobbar våra volontärer med att hjälp ska nå fram till människor i utsatthet. Röda Korset i Alingsås erbjuder i nuläget stöd till äldre och ofrivilligt ensamma via telefon. Har verksamheter som språkcafé, läxhjälp på biblioteket, Alzheimerscafé och systuga. Röda Korset Alingsås driver även en second hand-butik.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.rodakorset.se/ort/vastra-gotaland/alingsas-kommun</p>
<p>Svenska kyrkans samtalsstöd</p>	<p>Svenska kyrkan i erbjuder olika möjligheter för dig som är i behov av stöttning i livet. Vi välkomnar alla oavsett kön, etnicitet, sexuell läggning eller livsåskådning. Du behöver inte tillhöra Svenska kyrkan eller vara troende för att be om ett enskilt samtal. Vi har tystnadsplikt och samtalen är kostnadsfria. Vi erbjuder bland annat stödsamtal, krissamtal, sorgesamtal, själavårdssamtal och stöd i att göra en fondansökan. Hos arbetar präster och diakoner med lång erfarenhet av samtal. Svenska kyrkan erbjuder även sorgegrupper för vuxna och barn i skolåldern som förlorat en närstående, samt andra former av samtalsgrupper. Se respektive hemsida för mer information</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskakyrkan.se/alingsas/samtal-och-stod www.svenskakyrkan.se/bjarkeforsamling</p>

LERUMS KOMMUN

Nedan presenteras ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga i Lerums kommun. För att det ska vara lättare för dig att hitta i katalogen så har aktiviteterna/verksamheterna delats in i tre huvudgrupper: rörelse, mötesplatser och stöd.

LERUMS KOMMUN – Rörelse – Utomhusaktiviteter	
Utegyms	<p>Träna på något av Lerums utegym som är öppet för alla dygnet runt. Utegymsmen finns på följande platser: Riddarsten, Härskogen, Nääs fabriker, Gråbo aktivitetspark och Sjöviks IP.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/produkter/2-ute-gym-riddarsten/?site=2095</p>
Discgolf	<p>I St:Östad, Sjövik finns en frisbeegolfbana som är öppen för alla, dygnet runt. Starten är vid Sjöviks SK:s klubbstuga vid Sjöviks IP.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/produkter/1.6-frisbee-sjovik/?site=2095</p>
Vandringsleder / Naturområden	<p>Det finns flera naturreservat och naturområden i Lerums kommun. Alla platser har olika karaktär och är alla värda ett besök. Det finns även flera vandringsleder av varierande längd. Utforska leder med djup skog, sjönära stigar och färgstarka omgivningar. På hemsidorna nedan finns både information om olika leder och områden, samt inspiration till naturäventyr.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/leder-lerum</p>
Lekparker	<p>I Lerums kommun finns 41 lekparker som kommunen ansvarar för. Lekplatserna uppmuntrar både till livlig och mer stilla lek. Målet är att lekplatserna ska vara tillgängliga och öppna för alla. Lekparkerna finns i Lerum, Gråbo, Floda, Stenkullen, Sjövik och Tollerred.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/lista-lekplatser</p>
Elljus- och motionsspår	<p>Det finns flera elljusbelysta motionsspår runt om i Lerums kommun. Spåren finns i Lerum, Gråbo, Floda, Sjövik och Stenkullen och är mellan 1,6 och 5 km långa. Se hemsidan nedan för mer information om respektive spår.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/elljusspar-lerum</p>
Cykelleder och cykelutflykter	<p>I Lerum finns goda förutsättningar för alla former av cykling. Både Västgötaleden (Bergum-Lerum-Floda-Tollerred) och Sverigeleden (Bergum-Gråbo-Björboholm-Sjövik) går genom kommunen. På hemsidan nedan finns tips på både cykelleder och cykelutflykter.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/cykling</p>

Aktivitetspark Gråbo	<p>Erbjuder utegym, löparbana, längdhoppsgröp, basketplan, landhockeyplan, lekutrustning och grillplats.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/produkter/lekplats---aktivitetsparken-i-grabo/?site=2095</p>
Paddla Kanot	<p>Upplev naturen från en kanot. I Tollered finns ett sjösystem med åtta sammankopplade sjöar som är som gjorda för att paddling.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/paddla-lerum/</p>
Klättring Norsesund	<p>Klättring med varierad svårighet. Alla leder på klippan är bultade och utrustade med firningsankare av Alingsås Klätterklubb.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/savelangen/sjon--naturen/klattra/</p>
Fiske	<p>Fisken i Lerums sjöar bjuder på stor variation. Här har du möjlighet till fiske i flera olika vattendrag och sjöar. Glöm inte att undersöka om du behöver fiskekort till den sjö du tänkt fiska i.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/fiske-i-lerum/</p>

Scoutkår	<p>Lär dig mer om skog och natur tillsammans med Lerums Scoutkår. Gå med i scouterna, här finns något för alla från 7 år och uppåt. Här lär du dig om allemansrätten, paddla kanot och mycket mer.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.vastsverige.com/lerum/Fritid/scouter</p>
Naturskyddsföreningen Blandade gruppaktiviteter utomhus i Lerum	<p>Lerums Naturskyddsförening arbetar med natur- och miljöfrågor i ett brett perspektiv. Vi vill främja biologisk mångfald och bevara skyddsvärda områden samt uppmuntra till ett klimat- och miljövänligt handlande. Kommande aktiviteter i naturen som t.ex. vandringar finns på både hemsida och Facebooksidan (flera arrangörer). Information om eventuell kostnad/medlemskap står presenterat vid varje aktivitet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: lerum.naturskyddsforeningen.se Facebook: facebook.com/Lerums-Naturskyddsforening-109577633819646</p>
Tennis	<p>Lerums tennisklubb erbjuder tennis för alla åldrar och nivåer.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerumstennis.se/</p>
Basket	<p>Lerums basket erbjuder bland annat basketskola där fokus är på att ha roligt och leka samtidigt som du lär dig basket.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerumbasket.se</p>
Bordtennis	<p>Bordtennissektionen i Lekstorps IF i Gråbo erbjuder allt från elit- till breddverksamhet och är en klubb öppen för alla. Finns grupper för barn, ungdomar och vuxna och föreningens värdeord är glädje, gemenskap, trygghet, jämställdhet och ägarskap.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lekstorpsif.se/bt</p>
Bågskytte	<p>Välkommen att testa bågskytte på Skallsjö bågskyttefält. Tillgång till skjutfält och slingor utomhus, samt inomhushall med uppehållsrum där det finns möjlighet att umgås över en kopp kaffe eller dricka.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.facebook.com/skallsjobg</p>
Orientering och skidklubb	<p>Lerums SOK erbjuder något för alla åldrar. För att skapa en god gemenskap sätts träningsgrupperna samman efter ålder, oavsett färdighetsnivå. Fokus på att utvecklas i sin egen takt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lsok.nu</p>

<p>Innebandy</p>	<p>FBC Lerums innebandyklubb har fokus på att utveckla människor positivt, såväl fysiskt och psykiskt, som socialt och kulturellt. Erbjuder barn- och ungdomsverksamhet, samt grupper för vuxna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.fbclerum.se</p> <p>Floda IBK har visionen att utveckla och inspirera alla till en rolig och spännande idrottsupplevelse i Lerums kommun. Erbjuder verksamhet för barn, ungdomar och vuxna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskalag.se/flodaibk</p>
<p>Hockey</p>	<p>Lerums BK erbjuder hockeyskola, ungdomslag, juniorlag samt herrlag och motionshockey. Verksamheten bedrivs i Vättlehallen i Stenkullen. Välkommen att komma och prova på.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.laget.se/LerumsBK</p>
<p>Konståkning</p>	<p>Lerums Konståkningsklubb erbjuder träning olika konståkningsgrupper, samt skridskoskola i Vättlehallen i Lerum och Puahallen i Vårgårda.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerumskk.se</p>
<p>Kickboxning</p>	<p>Lerums kickboxning erbjuder en kampsportsklubb för alla åldrar, alltifrån nybörjare till de som tränat kampsport hela livet. Har prova-på-verksamhet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerumskickboxning.se Telefon: 0736-150945</p>
<p>Aikido</p>	<p>Stenkullens Aikido är en klubb där flickor, pojkar, män och kvinnor i olika åldrar tränar ihop från 14 år och uppåt. Aikido är en kampsport med fokus på självförsvar som utnyttjar motståndarens kraft, så att alla ska kunna bli lika duktiga, oberoende av storlek.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.stenkullensaikido.se/ Telefon: 0702-744357</p>
<p>Karate</p>	<p>Lerums Karateklubb erbjuder träningsgrupper för barn och vuxna i Knappeskolans gymnastiksal. Stilen de tränar heter Wado Ryu (Den fredliga stilen).</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerumskarateklubb.se</p>
<p>Brasiliansk Jiu-Jitsu</p>	<p>Klubben Gracie Barra Skallsjö strävar efter att skapa en skön miljö där alla skall känna sig välkomna. Träningsmässigt är målet att Gracie Jiu-Jitsun, yogan och styrkegymnastiken skall smälta ihop. Vi tror på en holistisk träning där alla bitarna hör ihop. Grupper för både unga och vuxna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.graciebarraskallsjo.se Facebook: facebook.com/graciebarrafloda</p>

Klättring	<p>Grepp är ett klätterm gym i Stenkullen. De erbjuder repklättring, bouldering, barnklättring samt gym, bastu, klättringbutik och café. Det finns både prova-på-tillfällen och olika typer av kurser och möjlighet att hyra utrustning.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: grepp.se</p> <p>Lerums Klätterklubb är en ideell förening med sitt säte i Lerum. I klätterm gymmet Grepps nya fina lokaler och på klipporna i området hoppas vi kunna bidra till ett rikt föreningsliv och erbjuda hela familjen möjlighet att klättra tillsammans!</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: lerumsklatterklubb.se</p>
Friidrott	<p>Lerums Friidrott erbjuder tränings- och tävlingsverksamhet för både barn och vuxna. Friidrott är en idrott som passar många eftersom friidrotten består av flera olika grenar. Fyra hoppgrenar, fyra kastgrenar, många grenar inom sprint, häck- och hinderlöpning, samt medel- och långdistans.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerumfriidrott.se</p>
Gymnastik	<p>Gråbo Gymnastikförening har som ledord Glädje, Utveckling och Gemenskap! Genom gymnastiken lär vi för livet och vi har som mål att både barn och vuxna ska kunna röra på sig på ett roligt och inspirerande sätt! Grupper för både barn och vuxna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.grabogympen.se</p>

LERUMS KOMMUN – Rörelse – Friskvårdsanläggningar		
Yoga	<p>Yogastudio Stenkullen yogastudionstenkullen.se</p>	Telefon: 073-2770124
	<p>S.R Friskvård www.srfriskvard.se</p>	Telefon: 070-3409036
	<p>Happy yoga www.happyyoga.se</p>	Telefon: 0762-116660
	<p>Friskvårdsyoga friskvardsyoga.se</p>	Telefon: 0769-475556

Gym

Nedan finns ett urval av friskvårdsanläggningar i Lerums kommun. De flesta erbjuder både gym med styrketräning och konditionsmaskiner, samt olika former av gruppträning. Flera av anläggningarna nedan erbjuder möjlighet till att provträna. Se respektive hemsida för aktuell information.

Actic Vattenpalatset Lerum Telefon: 0521-675 50
www.actic.se/hitta-gym/gym-och-trana-i-lerum/gym-i-lerum-vattenpalatset

Endorfin Stenkullen Telefon: 0302-228 90
www.endorfin.se

Nordic Wellness Lerum Telefon: 010-155 52 83
www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/lerum-goteborgsvagen/

Nordic Wellness Floda Telefon: 010-155 53 19
www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/floda-centrum/

Nordic Wellness Gråbo Telefon: 010-155 52 95
www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/grabo-centrum/

Friskis och Svettis Lerum Telefon: 0302-174 35
www.friskissvettis.se/Lerum

Portens Gym Floda Telefon: 0302-353 71
portensgym.se

Fitnessportalen Floda Telefon: 0302-300 24
fitnessportalen.se

STC Lerum Centrum Telefon: 010-4578226
www.stc.se/klubbar/lerum-centrum

Friskvårds och Rehabcenter

CL Friskvård och Rehab

Friskvård & Rehabcentret i Odd Fellowgården i Lerum erbjuder träning, rörelse, rådgivning, behandling, kurser och föreläsningar inom hälsa, friskvård och medicin. Den naturliga vägen till en bibehållen bra eller förbättrad hälsa. Exempel på gruppträning: Tant- & gubbparkour, medicinsk Qi Gong, funktionell gruppträning och olika former av yoga.

Kontaktuppgifter / aktuell information:

www.clfrisk.se

Crossfit

Nedan finns ett urval av crossfit anläggningar i Lerums kommun. Se respektive hemsida för aktuell information.

Lerumsboxen
www.lerumsboxen.com

Crossfit Endorfin
endorfin.se/crossfit

LERUMS KOMMUN – Mötesplatser

Bibliotek Lerums kommun	<p>På biblioteken i Lerums kommun kan du få hjälp med hur du lånar e-böcker, läsa dagstidningar och tidskrifter, släktforska och mycket mer. I Lerums kommun finns bibliotek i Lerum, Floda, Gråbo, Sjövik och Tollered.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: bibliotek.lerum.se Telefon: 0302-52 1475</p>
Öppna mötesplatser för föräldrar och barn	<p>Det finns flera platser i kommunen där föräldrar kan träffa varandra och ibland även få råd och stöd. Här listas platser där du och ditt barn kan leka och umgås med andra barn och föräldrar.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: lerum.se/omsorg-och-stod/familj-barn-och-ungdom/stod-till-familjen/oppna-motesplatser</p>
Kulturskolan Lerums kommun	<p>Kulturskolan erbjuder i första hand barn och unga mellan 6 och 20 år utbildning inom musik, dans, teater, bild och film.</p> <p>Eleverna måste vara skrivna i Lerums kommun för att få delta i Lerums Kulturskola. Lektionerna sker under eftermiddagar och kvällar i kulturskolans olika lokaler eller på grundskolorna i kommunen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/kultur-och-fritid/lerums-kulturskola</p>
Studieförbundet Bilda Lerum	<p>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.</p> <p>I samverkan med Göteborgs Universitet erbjuder Bilda bland annat möjligheten till en studiecirkel på temat hälsa och levnadsvanor med utgångspunkt i <i>Livsstilsverktyget</i> (se digitalt stöd nedan).</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.bilda.nu</p>
Studiefrämjandet Lerum	<p>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.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.studieframjandet.se</p>

<p>Studieförbundet Vuxenskolan</p> <p>Lerum</p>	<p>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.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.sv.se/avdelningar/grsydost Facebook: facebook.com/people/Studieförbundet-Vuxenskolan-Lerum/100057203480065</p>
<p>Träffpunkter Seniorer</p> <p>Lerums kommun</p>	<p>I Lerums kommun finns det många mötesplatser och aktiviteter för dig som vill träffa andra seniorer. Kommunens träffpunkter är öppna mötesplatser dit du är välkommen. Aktiviteter kan exempelvis vara promenader, frågesport, gymnastik, bingo, yoga och mycket mer. Finns på fler platser i kommunen.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/stod-till-senior-och-aldre/traffpunkter-och-aktiviteter Telefon: 0302-52 19 54</p>
<p>PRO Lerum</p> <p>Pensionärernas riksorganisation</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.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.pro.se/lerum Telefon: 0302-13575</p>
<p>SPF Seniorerna Lerumsbygden</p>	<p>SPF Seniorerna är en av Sveriges största seniororganisationer och verkar för att skapa bättre villkor för äldre – och ett aktivt liv för dig som senior. Lokalföreningen SPF Seniorerna Lerumsbygden erbjuder många olika typer av aktiviteter, exempelvis informationsträffar på olika teman och olika platser, studiecirklar, promenader, boule och bordtennis.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.spfseniorerna.se/distrikt/norraalvsborg/foreningslista/lerumsbygden</p>
<p>IT-café Dagny Seniorer</p> <p>Lerums kommun</p>	<p>IT-café Dagny är öppet för dig över 67 år som behöver hjälp och stöd med digitala verktyg och lösningar som underlättar i livet.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/stod-till-senior-och-aldre/traffpunkter-och-aktiviteter Telefon: 0302-52 23 00</p>
<p>Föreningen Hela människan</p> <p>Lerum</p>	<p>Föreningen drivs av kommunens samtliga församlingar. Syftet är att motivera och stötta till ett drogfrött och ett mer socialt fungerande liv. Våra gäster på RIA-caféet erbjuds frukost, fika, gemenskap, samtal och stöd i mysig hemlik miljö. Det förekommer även gemenskapsträffar, utflykter, hembesök, samtalsgrupper och annan meningsfull sysselsättning.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.helamanniskan.se/lerum/</p>

<p>Svenska kyrkan Lerums kommun</p>	<p>Svenska kyrkan har flera församlingar i Lerums kommun. Församlingarna erbjuder flera olika verksamheter och aktiviteter för både liten och stor. Här erbjuds exempelvis barn- och ungdomsgrupper, pilgrimsvandringar, meditation i kyrkan, musikterapi, körer, flera olika typer av mötesplatser och olika typer av samtalsstöd. Se respektive hemsida för mer information.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskakyrkan.se/lerum www.svenskakyrkan.se/skallsjo www.svenskakyrkan.se/storalundbyostad</p>
------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LERUMS KOMMUN – Stödjande verksamheter	
<p>Budget och skuldrådgivning Lerums kommun</p>	<p>Alla kan hamna i ekonomiska svårigheter eller vara i en situation då ekonomin behöver ordnas. Hos kommunens budget- och skuldrådgivare kan du få information och praktiska råd och tips om din privatekonomi. Rådgivningen är kostnadsfri för invånare folkbokförda i Lerums kommun och budget- och skuldrådgivaren har tystnadsplikt.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/pengar-och-ekonomi/budget--och-skuldradgivning</p>
<p>Omsorg och stöd Lerums kommun</p>	<p>Här hittar du information om allt som rör vård, rådgivning, omsorg och stöd som erbjuds till invånare i Lerums kommun.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: lerum.se/omsorg-och-stod</p>
<p>Anhörigstöd Lerums kommun</p>	<p>För dig som hjälper eller vårdar en person i din närhet. Anledningen kan vara den närstående har en funktionsvariation, psykisk ohälsa, långvarig sjukdom, missbruk eller hög ålder. Lerums kommun erbjuder förutom vägledning och information, olika former av stöd för dig som är anhörig.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/stod-till-anhoriga Telefon: 0302-52 22 39</p>
<p>Fixartjänst Lerums kommun</p>	<p>Fixartjänst i egna hemmet erbjuds till dig som fyllt 67 i Lerums kommun. Det erbjuds även till dig som har funktionshinder. Tjänsterna är kostnadsfria men du får själv betala för eventuella materialkostnader. Du kan exempelvis få hjälp med att byta glödlampor, hämta saker från källaren och enklare reparationer. Fixartjänst erbjuder även teknikstöd och kan hjälpa dig att komma i gång med din dator eller mobiltelefon. Erbjuder även säkerhetsrond i ditt hem. Då går vi bland annat igenom brandsäkerheten och risker för fall- och halkolyckor.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/stod-till-senior-och-aldre/hjalp-i-hemmet/fixartjanst Telefon: 0302-522300</p>

Beroendestöd	<p>I Lerums kommun kan du få olika typer av hjälp och stöd vid beroende av alkohol, narkotika, tabletter eller spel. Både för dig som själv är i missbruk och för dig som är orolig för någon närstående.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/stod-till-vuxna/hjalp-och-stod-vid-beroende Telefon: 0302-52 10 00 (Lerums kommuns växel)</p>
Brottsofferjouren	<p>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.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.brottsofferjouren.se/hitta-en-brottsofferjour/alingsas-lerum-vargarda-herrljunga/ Tel: 116 006</p>
Stödcentrum heder	<p>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.</p> <p>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 bl.a. Lerums kommun.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: goteborg.se/wps/portal/enhetssida/regionalt-stodcentrum-heder Telefon: 020-34 03 03</p>
Kvinnojouren Olivia	<p>Hjälper utsatta kvinnor på många olika sätt med allt ifrån praktiska tips, information om rättigheter, tid för samtal och vägledning och stöd i kontakt med myndigheter. Erbjuder även skyddat boende. Du kan välja att vara anonym och inget registreras. Självklart är dina barn välkomna att följa med.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.kvinnojourolivia.se Telefon: 0322-137 65</p>

<p>Våld i nära relationer</p> <p>Lerums kommun</p>	<p>Våld är alla handlingar som skadar, smärtar, skrämmer eller kränker en annan person. Det är även handlingar som får en person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill. Våld kan förekomma i alla slags relationer mellan närstående såsom heterosexuella par, samkönade par, syskonrelationer och andra familje- och släktrelationer.</p> <p>Du som bor i Lerums kommun kan erbjudas samtal, hjälp till skyddat boende, hjälp till stödsamtal för dina barn, stöd i kontakter med andra myndigheter, samtal om du vill förändra ditt sätt att hantera konflikter och aggressioner.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/stod-till-vuxna/vald-i-nara-relationer</p>
<p>Familjerådgivning</p> <p>Lerums kommun</p>	<p>Familjerådgivningen erbjuder samtal med par, familjer och ensamstående. Samtalen är till för de som upplever det svårt att leva tillsammans och vill ha hjälp att förbättra det. Ni kan också söka hjälp på familjerådgivningen i förebyggande syfte. Exempelvis om ni behöver hjälp med att hantera förändringar som kommer med att få barn och att vara förälder.</p> <p>Familjerådgivningen har tystnadsplikt, era personnummer sparas inte och rådgivaren för inte någon journal. Om det under samtalet kommer fram att barn far illa är rådgivaren enligt lag skyldig att anmäla det till socialtjänsten. Annars förs ingen information vidare till myndigheter och register.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.lerum.se/omsorg-och-stod/familj-barn-och-ungdom/stod-till-familjen/familjeradgivning Telefon: 079-303 32 37</p>
<p>Plattform Lerum</p> <p>Lerums kommun</p>	<p>Livet som familj kan ibland vara svårt. Därför finns Plattform Lerum. Plattform Lerum finns på flera ställen i kommunen och i olika format. Vi vill att du snabbt och lätt ska kunna få den information, den kunskap och det stöd som behövs för att få familjelivet att fungera. Plattform Lerum erbjuder bland annat mötesplatser, föräldraskapsutbildningar, föräldrarådgivning och föräldrastöd, samt information om vilket stöd ditt barn och din familj kan få.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: https://www.lerum.se/omsorg-och-stod/familj-barn-och-ungdom/stod-till-familjen/plattform-lerum</p>
<p>Svenska kyrkans samtalsstöd</p>	<p>Svenska kyrkan erbjuder flera olika typer av samtalsstöd, som exempelvis stödsamtal i livskriser och sorg, terapeutiska samtal för personlig utveckling och själavårdssamtal. Det erbjuds både samtalsgrupper och enskilda samtal med erfarna präster och diakoner. Du är välkommen oberoende av trosinriktning eller tillhörighet till Svenska kyrkan. Samtalen är kostnadsfria. Se respektive hemsida för mer information.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.svenskakyrkan.se/lerum/kyrkans-samtalsmottagning-i-lerum www.svenskakyrkan.se/skallsjo www.svenskakyrkan.se/storalundbyostad</p>

<p>Röda Korset Flera olika verksamheter</p>	<p>Varje dag jobbar våra volontärer med att hjälp ska nå fram till människor i utsatthet. Rödakorskrets Lerum består av två Rödakorsgrupper: Floda-Tollered och Sjövik-Östad. Rödakorskrets Lerum erbjuder bland annat stöd till äldre och ofrivilligt ensamma, språkcafé och sömnadsgrupp. Röda Korset driver även flera second hand-butiker.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.rodakorset.se/ort/vastra-gotaland/lerums-kommun</p>
<p>Studie- och yrkesvägledning för vuxna Lerums kommun</p>	<p>Har du frågor och funderingar om studie- eller yrkesvägar och behöver vägledning? Har du frågor om dina nuvarande eller kommande studier, behörighetsfrågor eller behöver en studieplan? Till oss är alla vuxna kommuninvånare i Lerum och elever på vuxenutbildningen välkomna.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: lerum.se/utbildning-och-barnomsorg/lerums-vuxenutbildning/studie--och-yrkesvagledning</p>

DIGITALA ALTERNATIV

Nedan presenteras ett urval av hälsofrämjande aktiviteter och stödjande verksamheter som finns tillgängliga digitalt - oberoende av vilken ort du befinner dig på. För att det ska vara lättare för dig att hitta i katalogen så har aktiviteterna/verksamheterna delats in i tre grupper: levnadsvanor, psykisk hälsa och övrigt digitalt.

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/sv</p>

<p>Livsmedelsverket.se Matvanor</p>	<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 nyckelhålsrecept.</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 Ungdomsmottagningarnas 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 Försvarets träningsklubb (FMTK)</p>	<p>Försvaretsmakten 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: fmtk.forsvarsmakten.se</p>
<p>Jogg.se APP: Svettig 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 Svettig. 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: www.jogg.se AppStore/GooglePlay: Svettig</p>
<p>Ökad fysisk aktivitet hos barn 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: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/tips-for-att-fa-ditt-barn-att-rora-sig</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: www.slutarokalinjen.se 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: www.alkoholhjalpen.se Telefon: 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: AntiStress - Google Play / AntiStress - App Store</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>
VIMIL - Vi som mist någon mitt i livet Stöd till efterlevande	<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: www.vimil.se Facebook: www.facebook.com/VIMIL.se</p>

<p>Mind / Mind Forum 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: mind.se forum.mind.se</p>
<p>Självordslinjen 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: www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvordslinjen Självordslinjen: 90 101, samt chatt som nås via hemsidan</p>
<p>Föräldralinjen 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: www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen Föräldralinjen: 020-85 20 00</p>
<p>Äldrelinjen 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: www.mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen 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 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: 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: www.bris.se/for-vuxna/bris-stodlinjer-for-vuxna-om-barn</p> <p>Telefon: 077-150 50 50</p>
-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DIGITALT – Övrigt digitalt	
<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-warden/att-valja-wardmottagning/sok-ward-pa-ratt-mottagning/</p>
<p>Volontärbyrån</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 Volontärbyrån 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>

ERBJUDANDEN till dig med Fysisk aktivitet på Recept (FaR)

Genom att öka din fysiska aktivitet kan du förebygga och behandla många sjukdomar. Du som behöver stöd med detta kan få "Fysisk aktivitet på recept" - FaR. Det innebär att du får ett recept på någon rörelseaktivitet. Aktiviteten är anpassad till de förutsättningar och önskemål du själv har. Du kan läsa mer om Fysisk aktivitet på recept på: www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept

Här hittar du några av de verksamheter i Alingsås och Lerums kommuner som har ett erbjudande till dig som fått ett FaR från din vårdgivare.

Ta gärna kontakt om du har kännedom om ett aktuellt FaR-erbjudande som du vill lyfta fram i aktivitetskatalogen. Kontaktuppgifter hittar du på sista sidan.

ALINGSÅS KOMMUN – FaR-erbjudanden		
Träningsanläggning	Endorfin Med ett FaR-recept får du rabatt på olika typer av träningskort. För mer information kontakta anläggningen eller gå in på hemsidan nedan. Kontaktuppgifter / aktuell information: www.endorfin.se	Telefon: 0322-64 50 00
Träningsanläggning	Nordic Wellness Med ett FaR-recept kan du teckna ett FAR-kortet till ett rabatterat pris. Gäller alla klubbar i Sverige så länge receptet gäller (3 eller 6 månader). För mer information kontakta anläggningen eller gå in på hemsidan nedan. Kontaktuppgifter / aktuell information: https://faq.nordicwellness.se/article/45421/fysisk-aktivitet-pa-recept-far	Telefon: 010-155 52 40
LERUMS KOMMUN – FaR-erbjudanden		
Träningsanläggning	Endorfin Stenkullen Med ett FaR-recept får du valfritt årskort till ett rabatterat pris. För mer information kontakta anläggningarna eller gå in på hemsidan nedan. Kontaktuppgifter / aktuell information: www.endorfin.se	Telefon: 0302-228 90
Träningsanläggning	Nordic Wellness Med ett FaR-recept kan du teckna ett träningskort till ett rabatterat pris. Gäller alla klubbar i Sverige så länge receptet gäller (3 eller 6 månader). För mer information kontakta anläggningen eller gå in på hemsidan nedan. Kontaktuppgifter / aktuell information: www.nordicwellness.se/inspiration/halsa/vad-ar-fysisk-aktivitet-pa-recept-far	Telefon: 0101-555283

Träningsanläggning	<p>Actic Vattenpalatset Telefon: 0302-17020</p> <p>Med ett FaR-recept kan du teckna ett gymmedlemskap till rabatterat pris. Simhallen är under renovering.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.actic.se/hitta-gym/gym-och-trana-i-lerum/gym-i-lerum-vattenpalatset</p>
Friskvård och Rehabcenter	<p>CL Friskvård och Rehab</p> <p>Friskvård & Rehabcentret i Odd Fellowgården i Lerum erbjuder träning, rörelse, rådgivning, behandling, kurser och föreläsningar inom hälsa, friskvård och medicin. Med FaR får du 10 % rabatt på all träning, kurser, föredrag samt första gångs konsultationer och behandlingar när du meddelar detta vid bokning.</p> <p>Kontaktuppgifter / aktuell information: www.clfrisk.se</p>

NÄRHÄLSANS MOTTAGNINGAR

Om du vet mer om våra olika mottagningar, blir det lättare för dig att söka vård där du får bäst hjälp utifrån dina behov. Det finns även andra vårdcentraler och rehabmottagningar i Alingsås och Lerums kommuner.

Närhälsan Vårdcentral Floda Gråbo Lerum Sollebrunn Sörhaga Ängabo	<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 Floda Gråbo Lerum Sollebrunn Sörhaga Ängabo	<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, artrosskola, 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 Floda Gråbo Lerum Sollebrunn Sörhaga Ängabo	<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 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

Caroline Johansson | Projektsamordnare Hitta hälsan | caroline.ma.johansson@vgregion.se

Camilla Vikander | Samverkanssamordnare Hitta hälsan | camilla.vikander@vgregion.se

