

# Motion och FaR

Ibland är fysisk aktivitet den bästa medicinen! När du rör dig mer sker förändringar i kroppen som gör att du kan känna dig gladare, sova bättre och hantera stress lättare.

De positiva effekterna av motionen får du oavsett ålder eller tidigare träningsvana. Det är alltså aldrig för sent att börja röra på dig. Du som är otränad kommer snabbt att bli fysiskt starkare.

FaR på Hälsocenter ger dig verktyg att hitta motivation till att sätta mål efter dina förutsättningar och önsknings, anpassade träningsgrupper och stöd att hitta aktiviteter utifrån dina behov och intressen.

## Fysisk aktivitet på recept (FaR) hos Vetlanda Hälsocenter

Bedömningen om FaR görs på din vårdcentral, därefter får du själv kontakta Vetlanda hälsocenter via telefon eller mejl. Vi erbjuder dig rådgivning och stöd till att hitta en motionsform som passar just dig när du fått FaR via din vårdcentral.

### Hur går det till?

Vid första mötet träffar du din hälsocoach för ett inledande, kostnadsfritt samtal, där du bland annat får information om vad FaR på Vetlanda Hälsocenter innebär. För att vi vill ge dig bästa möjliga stöd under din FaR-period fyller vi tillsammans i ett livsstilsformulär som ligger till grund för vårt samtal. Du har sedan uppföljande samtal efter 3 och 6 månader.

Kostnaden om du väljer att köpa träningskort på Vetlanda Hälsocenter som håller till i Bad och Gyms lokaler är 800 kr för 6 månader. Väljer du något av de andra gymmen i kommunen ser kostnaden olika ut men rabatt för dig med FaR kan förekomma beroende på var du väljer att träna. Motionen kan naturligtvis utövas utanför gym, exempelvis genom promenader, hemmaträning eller liknande.

### Träning på Bad & Gym

Om du väljer att träna på Bad & Gym under din FaR-period får du tillgång till simning, gymmet, relaxen och alla gruppträningspass på land eller i vatten efter din egen förmåga.

Första gången du vill boka dig på passen kan du göra det via din Hälsocoach eller ringa Bad & Gyms reception 0383-967 22

[Mer om FaR hittar du på Region Jönköping läns externa webbplats](#) 