

A young person with short hair is sitting and looking down at a blue sneaker they are holding. They are in the process of tying the laces. The background is a bright, slightly blurred indoor setting, possibly a gym or a school hallway.

# FaR

fysisk aktivitet på recept

## FaR-mottagning för barn och unga

Vi hjälper dig att hitta en  
träningsform och aktivitetsnivå  
som passar just dig!



VÅREN  
2020

# FaR-mottagningen erbjuder

## Stöd och samtal med fysioterapeut

Kostnadsfri vägledning i upp till 6 månader för barn och unga, 0–19 år. Få stöd i att komma igång och röra på dig mer – hemma, i skolan eller på någon aktivitet. Du som förälder kan få tips om hur ni kan skapa en aktiv vardag. Från 6 år behövs recept på fysisk aktivitet. Föräldrar väljer om barn 0–12 år ska vara med vid samtalet eller inte. Telefon- och webbokning.

## Gymintro

Kostnadsfri gymintro för ungdomar som vill prova på gym. Om du väljer att börja träna på gym behöver du själv betala för träningskortet. Vissa anläggningar har rabatt för dig med FaR. Bokning av gymintro sker i samband med samtal på FaR-mottagningen.

## Gruppträning

Gruppträningarna riktar sig till barn som behöver mer rörelse. Här ökar vi fysisk självkänsla, rörelserikedom och sänker trösklar för att delta i annan aktivitet. Gruppträning kostar 320 kr för 3 månader eller 30 kr per gång. Anmälan sker vid samtal på FaR-mottagning.

## MÅNDAGAR

Angered Arena

9–13 år: 16.00–16.45

6–8 år: 17.00–17.45

## TORSDAGAR

Lundbybadet

6–8 år: 16.30–17.15

Slottsskogsvallen

9–13 år: 17.00–17.45

Även Angered Arena, Lundbybadet, Kärra Simhall, Skatås och Slottsskogsvallen erbjuder gruppträning för 9–13 åringar. För mer information se [www.goteborg.se/junior](http://www.goteborg.se/junior).

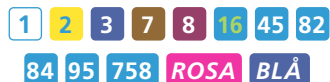


## Slottsskogsvallens idrottscentrum

[www.goteborg.se/slottsskogsvallen](http://www.goteborg.se/slottsskogsvallen)

**LARS ISRAEL WAHLMANS VÄG 32**

Hpl: Marklandsgatan (600 m gång)



## Dalheimers hus

[www.goteborg.se/dalheimershushus](http://www.goteborg.se/dalheimershushus)

**SLOTTSSKOGSGATAN 12**

Hpl: Jaegerdorffsplatsen, Mariaplan



## Kärra simhall

[www.goteborg.se/karrasimhall](http://www.goteborg.se/karrasimhall)

**KÄRRA CENTRUM 20**

Hpl: Kärra Centrum



## Lundbybadet

[www.goteborg.se/lundbybadet](http://www.goteborg.se/lundbybadet)

**LANTMANNAGATAN 5**

Hpl: Rambergsvallen



## Angered Arena

[www.goteborg.se/angeredarena](http://www.goteborg.se/angeredarena)

**HÖGAFFELSGATAN 15**

Hpl: Angered Centrum



## Friskis&Svettis Valhalla

[www.friskissvettis.se/goteborg/tranahar/valhalla](http://www.friskissvettis.se/goteborg/tranahar/valhalla)

**VALHALLAGATAN 3**

Hpl: Scandinavium



## Friskis&Svettis Frölunda

[www.friskissvettis.se/goteborg/tranahar/frolunda](http://www.friskissvettis.se/goteborg/tranahar/frolunda)

**LERGÖKSGATAN 8**

Hpl: Bergkristallsgatan





## WEBBOKNING

[www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg)  
Klicka på *FaR-mottagning* och sedan  
*Boka tid*. Ha ditt Bank-ID redo.



## TELEFONBOKNING

031-346 06 40

# Inför ditt besök

**Ta med ditt FaR**, ditt recept på fysisk aktivitet.

**Du behöver inte vara ombytt** första gången vi ses.

**Om du får förhinder:** ring 031-346 06 40 eller avboka via 1177.se.

**Vad kostar det?** Stödet från FaR-mottagningen är kostnadsfritt.  
Beroende på vilken aktivitet du väljer står du för eventuella kostnader  
för träningskort eller medlemskap.

**Finns det tolk?** Ja, om du bokar din tid via telefon kan du även boka tolk.

**Bra att känna till om FaR-mottagningen.** Du behöver inte börja träna på den anläggning där FaR-mottagningen finns. I Aktivitetskatalogen på [www.vgregion.se/fargoteborg](http://www.vgregion.se/fargoteborg) kan du hitta en aktivitet som passar dig.

Väljer du att börja träna där vi finns, ska du kunna träna på egen hand eller med hjälp av ledsagare. Har du några skade- eller sjukdomstillstånd bör dessa vara utredda inom sjukvården innan ditt besök. För information om tillgänglighet: Besök Tillgänglighetsdatabasen och sök på aktuell FaR-mottagning, eller ring till telefonbokningen.

*FaR-mottagningarna är en verksamhet inom friskvården. Du som har kontakt med FaR-mottagningarna eller tränar på de anläggningar där vi finns, är inte försäkrad mot skador eller olyckor. Vi uppmanar våra besökare att ha en egen skade- och olycksfallsförsäkring. På FaR-mottagningarna arbetar legitimerad personal och de dokumenterar därmed besöken i din patientjournal.*