



# Fysisk aktivitet på recept - FaR''

## *Nu även för dig med funktionsnedsättning!*

Har du varaktig eller tillfälligt nedsatt funktion på något sätt. HISO (Handikappidrottens Samarbetsorganisation) i Malmö erbjuder dig som har fått ordinerat fysisk aktivitet på recept att börja motionera med oss!

*Samverkan mellan HISO, Skåneidrotten och Region Skåne.*

### *Att ta första steget*

Det är ofta svårt att ta första steget och komma igång, särskilt om man inte har varit aktiv tidigare, men när man väl har gjort det så brukar det lossna! Motion på recept handlar om motivation. Finns det någon bättre motivation än att ha en god hälsa – nej! En god hälsa vill väl alla ha!

Alla vinner om god hälsa finns! Vi erbjuder dig som har någon form av *varaktig eller tillfällig funktionsnedsättning*, motion och friskvård på dina villkor. Alla kan drabbas av varaktig eller tillfällig ohälsa som bl. a. kan förminska rörligheten, synen, hörseln eller det mentala tillståndet. Livet måste gå vidare, det finns inbyggt i ryggmärgen hos de allra flesta.

Det finns ofta en annan väg, men man måste kanske "ställa om siktet" lite. Vi kan erbjuda dig motion och träning på recept i *två nivåer* beroende på hälsotillstånd, intresse och motivation. Du kan starta på nivå 1 och sedan fortsätta till nivå 2 eller börja direkt på nivå 2, helt efter dina förutsättningar och intresse.

## **Nivå 1**

För dig som har behov av att komma igång, främst för den sociala samvarons skull och för att du vill ha något kul att göra. Kan ge dig avkoppling, avspänning, ökad koncentrationsförmåga och kanske mental harmoni. Du kan även uppnå bättre balans, förbättrad andning och bättre koordination. Successivt kan du sedan gå vidare till en aktivitet i nivå 2 om du har det målet. **Aktiviteter:** Lättgymna, Boccia, Bowling, Bad, Ridning, Qi-gong och Skytte.

## **Nivå 2**

För dig som har behov öka din fysiska förmåga i första hand, där mera rörelse och "flås" eftersträvas. Kan ge ökad kondition, förbättrad koordination och balans, förbättrad andning, ökad fysisk och mental styrka.

**Aktiviteter:** Vattengymna, simning, styrke/gym-träning.

**Kostnad:** Reducerad kostnad initialt, dock max. 12 veckor. Priset är 250:- för dig upp till 20 år, från 21 år 350:-/termin och då kan du prova dig fram i till rätt aktivitet för dig! Du betalar sålunda inte mer ifall du vill prova på andra aktiviteter i mån av plats. Efter de 12 veckorna kan du fortsätta till ordinarie kostnad i vår verksamhet.

**Tel:** 040 – 23 10 90

**Hemsida:** [www.hiso.nu](http://www.hiso.nu)

**E-post:** [info@hiso.nu](mailto:info@hiso.nu)



**Lev livet - rör på dig!**



Handikappidrottens samarbetsorganisation i Malmö