

## FaR – FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

*”Den som inte har tid med fysisk aktivitet, måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.”*

Edward Stanley (1826-93) politiker

**Ett FaR-intyg ger dig 20% rabatt på fysisk träning såsom Yoga, Dans, Pilates**

**”BALANSERA DIN LIVSSTIL- tillsammans”** på [www.vasterortsyogacenter.se](http://www.vasterortsyogacenter.se).

Nästa kurs startar **måndagen den 23 mars 15.30-17.00**, 7 tillfällen.

Vi planerar även att starta upp friluftsvandringar inkl. fika, tisdag fm.

FaR – fysisk aktivitet på recept innebär att all legitimerad sjukvårdspersonal kan skriva ut ett recept på fysisk aktivitet. Intyget tar du sedan med dig till en FaR-instruktör som kan erbjuda dig olika aktiviteter. Vi vill stödja dig att bli mer fysisk aktiv för att stärka ditt välmående.

Med FaR – fysisk aktivitet på recept kan du få hjälp utifrån dina egna specifika behov. FaR – fysisk aktivitet syftar både till att förebygga samt att bygga upp din hälsa.

Fysisk aktivitet, som omfattar all form av kroppsrörelse är självklart bra för alla och en var. När det förknippas med FaR kan vi varmt rekommendera fysisk aktivitet särskilt vid psykisk ohälsa, såsom stress, huvudvärk, trötthet, övervikt, sömnbesvär, oro, ångest, depression eller självmordstankar.

All legitimerad sjukvårdspersonal arbetar ännu inte aktivt med FaR-recept, så därför kan du själv behöva be om ett FaR-recept.

*Varmt välkommen!*

