



Biljard / Bowling

Biljard är ett spel som alla kan lära sig att spela. Det är kul och lätt att komma igång, men kräver en del precision och koncentration.



Man spelar på särskilda tygklädda bord med höga kanter i vilka det finns 6 hål som man ska försöka få ner bollar i. Det gör man genom att stöta med en så kallad kö på den vita spelbollen så att den träffar de övriga olikfärgade bollarna i en viss ordning i hålen beroende på vilket spel man har valt.



Basket är en kul sport där man med en särskild boll ska träffa och få den genom nätet på en särskild uppsatt nätkorg. På vägen mot det dribblar och passerar till de som har lag.

Effekter hos deltagarna i Friskvårdsklubbens aktiviteter.

Radio Laser Göteborg
www.facebook.com/RadioLaserGbg
redaktionen@radio-laser.se

riktar oss brett på mediaproduktion. Det är deltagarna som
agot utifrån önskemål, men till att börja med så gör vi poddradio.

alabb

mal aktivitet. Tidigare gjordes det radio på
rummet som
det fanns i Lillhagsparken och sändes
gen i Villan på
rummet som
mmet, fi



i Göteborg

**KALLELSE TILL
FRISKVÅRD
ÅRSMÖTE**

Plats:

Aktivitetshus Norra
Kvartsekelsgatan
415 09 Göteborg
dag 23 maj 2018



Innebandy

För m
w



Innebandy är en av våra absolut populäraste aktiviteter och har varit det ända sedan starten. Denna termin har vi aktivitetsstillfällen fyra gånger per vecka i olika delar av Göteborg (se var till höger).



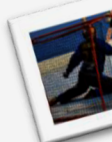
Innebandy spelar man med en speciell innebandyball och klubbor mot särskilda mål, antingen större med målvakt eller mindre utan. Allt finns att låna på plats.

Egen utrustning är ett ombyte kläder, gärna t-shirt och shorts, skor för inomhusbruk, vattenflaska, handduk och duschtvål. Saknar du ombyte och inomhusskor så kan du inte spela av hygien-ordningsskäl.

Enklade, gällande
kunna vara med och att
ger skador i



Vi spelar
innebandy
vi



terminen en turnering,
och plats för denna k
nat på hemsida



Medialabb är en aktivitet där vi inriktar oss brett på mediaproduktion. Det är deltagarna som avgör vad vi ska göra för något utifrån önskemål, men till att börja med så gör vi poddradio.

Medialabb

Radio Laser Göteborg

www.radiolaser.se



www.facebook.com/RadioLaserGbg



redaktionen@radiolaser.se

Radio är en nygamal aktivitet. Tidigare gjordes det radio på Möjligheternas Hus när det fanns i Lillhagsparken och sändes lokalt där.

Numera höll på övre våningen i Villan på Gunnareds Gård i Angered. I rummet som ligger direkt innanför musikrummet, finns en inledningsvis så kallad Podradio. Där gör vi program som man kan lyssna på via internet. Några av programmen finns redan utlagda, inkl...



Radioprodukti
För tid och
[www](http://www.radiolaser.se)

Biljard

Biljard är ett spel som alla kan lära sig att spela. Det är enkelt att komma igång, men kräver en del precision och koncentration.



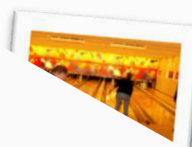
Man spelar på särskilda bord med kanter i vilka det finns 6 hål. Man får ner bollar i. Det gör man på så kallad kö på den vita bollen. De övriga olikfärgade bollar hamnar i hålen beroende på vilket hål man vill i.

Allt man behöver finns på plats.

Utrustning behövs, men eftersom vi spelar på ett ställe där andra utanför gruppen också finns, så gäller vanlig vårdad klädsel och ett gott uppförande.

Vi önskar alla välkomna att spela biljard med oss!

Bowling är en lättsam sport som kan spelas av både nybörjare och på mer avancerad nivå. Man spelar några stycken per bana, där kägloarna ställs upp i en triangelformad formation automatiskt och en dator räknar poäng samt sköter allt kring spelet.



Med bowlingkloten ska man försöka slå ner kägloarna, helst alla på en gång (kallas strik) eller genom ett andra försök. Turordning om två försök om en omgång kan det bli tre försök.

Klot och särskild
eller i

Be
Aktiv

Bakgrund till rapporten

Friskvårdsklubben i Göteborg är en ideell förening vars syfte är att bedriva friskvård för sina medlemmar. Friskvårdsklubben (FVK) består av, riktar sig till och drivs av människor med, antingen aktuell eller en tidigare, psykisk ohälsa.

FVK startades 2008 och föddes ur en idé från några deltagare ur kooperativet Via Nova som drev ett café på Aktivitetshuset Villa Söder i Göteborg. Efter att beviljats medel från Arvsfonden och med stöd från Göteborgs Stads Idrotts- och Föreningsförvaltning och Social resursförvaltning/Aktivitetshuset Villa Söder, samt Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan bildades FVK år 2008 och friskvården kom igång. Från starten med någon aktivitet i veckan uppnåddes snabbt målet med 20 friskvårdsaktiviteter i veckan, 50 veckor om året (Se bilaga 3). Och medlemsantalet steg för att idag uppgå till ca 200 medlemmar, samt 250-300 personer som deltagit mer sporadiskt eller tillfälligt i aktiviteterna.

Redan tidigt i FVKs historia anställdes medlemmar för att utföra aktiviteterna och administrera verksamheten. Idag är åtta personer anställda av FVK med en omfattning av 3,75 heltidstjänster. Hur många, som genom att delta i verksamheten, har kunnat få en anställning av andra arbetsgivare eller gått vidare till studier finns inte dokumenterat.

Finansieringen av verksamheten har under hela FVKs historia varit ett problem. Men genom samarbeten med bland andra; Psykiatrisamordningen i Göteborg, Boendestöd och Aktivitetshuset i Göteborgs Stad och genom de IOP-avtal som slutits med Social resursförvaltning (2015-) respektive Partille kommun (2017) och genom mycket oavlönat, ideellt arbete har Friskvårdsklubben lyckats genomföra och utveckla sin verksamhet.

Det är som en del av det IOP-avtal (Idéburet Offentligt Partnerskap) som denna rapport har kommit till för att systematiskt undersöka om – och i så fall hur – FVKs friskvårdsaktiviteter har haft en positiv inverkan på deltagarnas välmående och hälsa.

Om undersökningen

Jag (utbildningskonsulent Stefan Larsson, Social resursförvaltning, Göteborgs Stad) gavs uppdraget att, som en del av IOP-avtalet mellan FVK och Social resursnämnd, ta fram empiriska data om vilka effekter deltagandet i FVKs friskvårdsaktiviteter har. Uppdraget gavs utifrån en situation där alla berörda aktörer samstämmt konstaterade att Friskvårdsklubben i Göteborg bedriver en utmärkt verksamhet – både kvantitativt och kvalitativt – men också att det var svårt att få fram medel att finansiera verksamheten. Man konstaterade också att det inte var empiriskt verifierat vilka effekter eller resultat Friskvårdsklubbens verksamheten ger.

De fem aktivitetshusen som drivs av Göteborgs Stad, Social resursförvaltning är geografiskt spridda över staden. De vänder sig till innevånare mellan 18 och 65 år med psykisk ohälsa eller en psykisk funktionsnedsättning. Aktivitetshusen erbjuder social gemenskap, meningsfull samsättning, förberedande arbetsträning, kursverksamhet och vägledning till fortsatta studier eller arbete. FVK har under hela sin historia haft ett samarbete med, och verksamheter i, de av Staden drivna aktivitetshusen. De bägge aktörernas intressen gav en gemensam grund för IOP-avtalet som i stor del handlar om den friskvårdande verksamhet FVK anordnar på aktivitetshusen.

Syftet med denna undersökning är att påvisa vilka effekter Friskvårdsklubbens verksamhet ger deltagarna. Undersökningen redovisar inga resultat i form av en meningsfull vardag, en god social gemenskap, anställningar, mm. Den är heller inte tänkt att vara ett stöd i FVKs eget förbättringsarbete, även om den förhoppningsvis också kan användas till det.

Då det inte finns dokumenterat vare sig effekter eller resultat FVKs verksamhet har gett deltagarna genom åren så har jag i undersökningen valt en metod som används i psykiatrisk vård. Metoden används, genom en självskattning av patientens upplevda situation och funktionalitet, som ett verktyg vid diagnos och bedömning av vårdbehov. Den består av ett antal frågor som den vård sökande själv besvarar.

Genom metoden med självskattade enkätsvar från deltagarna har data samlats in till undersökningen. Med grund i dessa data visas vilka effekter deltagandet i Friskvårdsklubbens aktiviteter har gett deltagarna.

Insamlandet av data påbörjades under vecka 47 år 2017 i form av ett pilottest för att se hur utlämnandet och insamlandet (se bilaga 2) av enkäten fungerade. Samt hur väl enkäten (se bilaga 1) var utformad. Då det inte framkom någon anledning att förändra vare sig enkäten eller förutsättningarna kring hur den fylldes i används också dessa enkätsvar i undersökningen. De övriga enkätsvaren hämtades in under veckorna 48 och 49 året 2017, samt veckorna 4, 5 och 6 året 2018. Tillsammans ger det data från samtliga återkommande aktiviteter som FVK anordnade säsongen 2017/-18.

Data har inte samlats in från de särskilda aktiviteter som anordnas under sommaren, inte heller från de tillfälliga aktiviteterna (som t ex cuper). De som deltar i de tillfälliga aktiviteterna och i sommaraktiviteterna deltar också i de återkommande aktiviteterna så undersökningen täcker dessa deltagare .

För att få en god och bred representativitet i undersökningen valde jag att samla in enkätsvaren under "vanliga" veckor. Veckor som inte ligger i anslutning till helgdagar eller annat som kan orsaka att deltagare inte deltar.

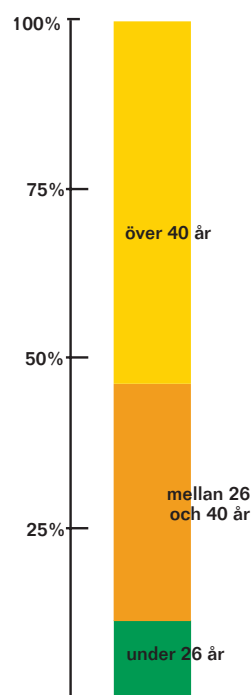
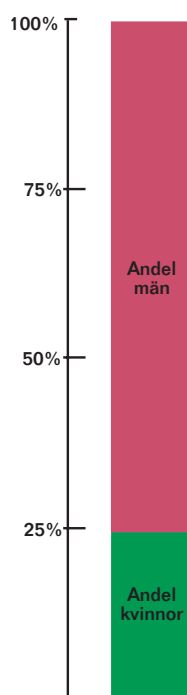
Då undersökningen vill se vilken effekt FVKs verksamhet ger deltagarna har de 10 enkätsvar (av 133 enkäter som lämnats ut) där den svarande uppger att det är första gången som den deltar i Friskvårdsklubbens verksamhet tagits bort. Detta är en orsak till bortfallet av svar. Ytterligare två enkäter som besvarats av medföljande stödpersoner/boendestödjare har plockats ur undersökningen. Två enkäter har tagits ut undersökningen för att de var för svåra att tolka och alltför ofullständigt ifyllda. Några deltagare har valt att inte besvara sin enkät och muntligt motiverat det med att de endast deltagit vid en eller några få tillfällen. Hur många fler som av samma orsak valt att inte besvara enkäten är okänt.

En ytterst liten del av de svarande har valt att ange "Annat" i svarsalternativen om sitt kön. Det har inte redovisats i denna rapport då den utlovade anonymiteten riskerar att äventyras.

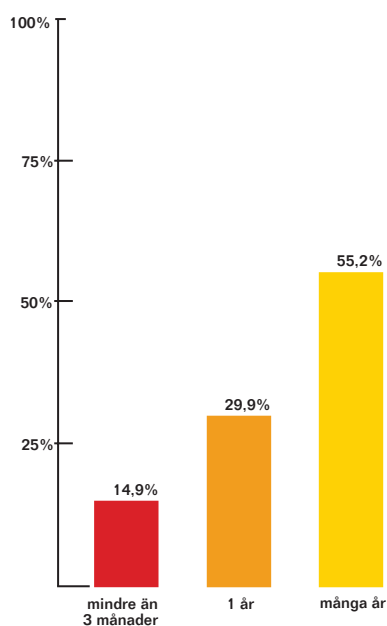
Undersökningen grundar sig i 87 besvarade enkäter.

De svarande

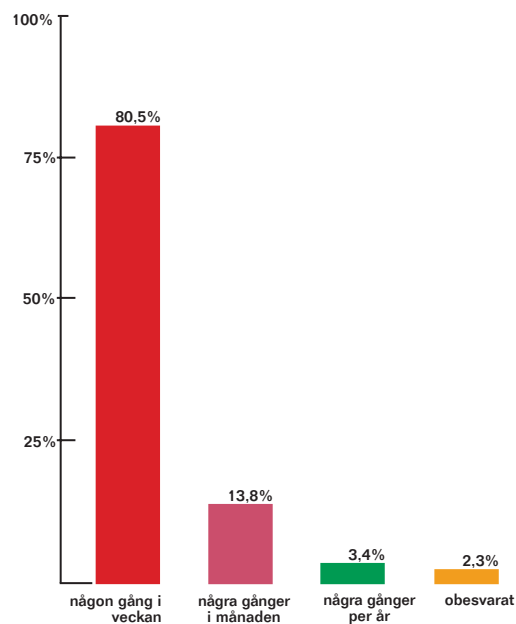
Det är övervägande män som deltar i FVKs verksamhet – nästan tre gånger fler än kvinnor. Endast ca 12% av deltagarna är under 26 år. Över hälften av deltagarna har varit med i många år, 30% mellan 3 månader och ett år. Aktiviteten måste ses som hög då 80% deltar i någon eller några aktiviteter någon gång i veckan och 14% ungefär varannan vecka.



Hur länge en deltagit i FVKs aktiviteter:

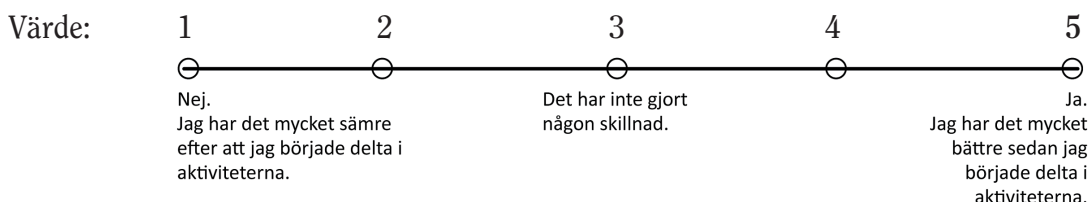


Hur ofta en deltar i FVKs aktiviteter:



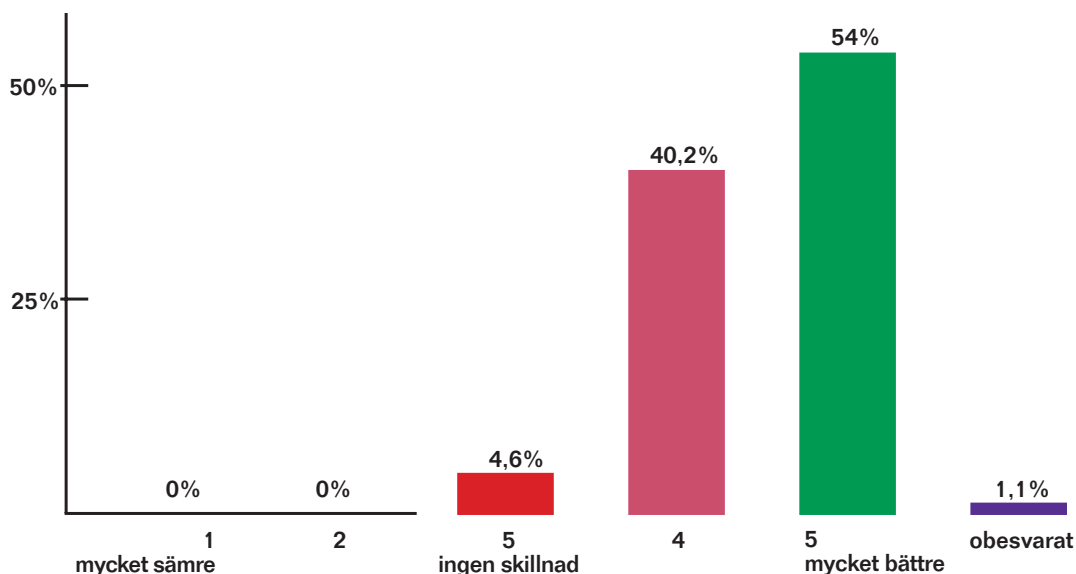
Varit bra för mig?

Det mer allmänna, övergripande påståendet "Att delta i Friskvårdsklubbens aktiviteter har varit bra för mig!" har en skala från alternativet: "Nej. Jag har det mycket sämre efter att jag började delta i aktiviteterna." via alternativet: "Det har inte gjort någon skillnad." till det högsta värdet i svarsalternativet: "Jag har det mycket bättre sedan jag började delta i aktiviteterna.". I behandlingen av svaren har de gjorts till ett värde mellan 1 (som motsvarar svarsalternativet "Nej. Jag har det mycket sämre efter att jag började delta i aktiviteterna.") och 5 (där alternativet "Jag har det mycket bättre sedan jag började delta i aktiviteterna." ligger). Svarsalternativet "Det har inte gjort någon skillnad." har värdet 3. Mellan de givna svarsalternativen finns då värdena 2 och 4.

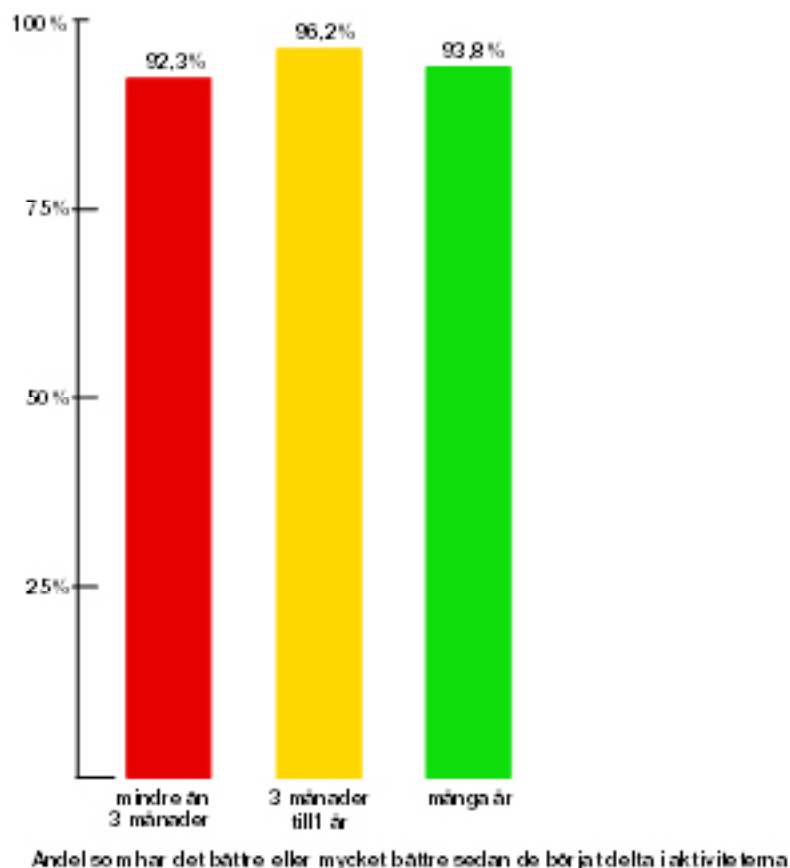


I detta generella omdöme om betydelsen av att delta i FVKs friskvårdsaktiviteter uppger knappt 5% att det inte gjort någon skillnad och nästan 95% att de har det bättre eller mycket bättre sedan de började delta i aktiviteterna!

Ingen har upplevt sig ha det sämre.



Det är också tydligt att den positiva upplevelsen infaller efter en väldigt kort tid:



En mängd studier har visat att fysisk aktivitet och friskvård underlättar återhämtandet från psykisk ohälsa. De flesta av dessa studier rör återhämtandet från en, ofta lättare, depression. Få rör psykisk ohälsa där en återhämtning är svårare och kräver längre tid. Ingen studie har gjorts av resultaten från Friskvårdsklubbens verksamhet.

FVK frågar aldrig efter vilken diagnos deltagaren/medlemmen har fått och det har inte efterfrågats i denna undersökning heller. Men då de flesta hittar vägen till FVKs friskvård som besökare på aktivitetshus eller via sin boendestödare kan man anta att många lider av en psykisk ohälsa som kräver en längre och svårare återhämtning att ta sig ur.

Om aktivitetshusens uppgift att föra besökare närmare en anställning eller studier kan det noteras att besökarna ofta inte bara befinner sig långt från arbetsmarknaden, utan kanske längst ifrån den.

På vilka sätt

Under inledningen "... vad människor ofta uppskattar i sitt liv." följer fem faktorer som den svarande har att värdera utifrån sin egen livssituation. Dessa faktorer är ett försök att närmare precisera och ringa in vilka effekter deltagandet i FVKs friskvårdsaktiviteter har gett i ens vardagsliv. De fem faktorerna är, om än inte heltäckande så, viktiga ingredienser för upplevelsen att leva ett bra liv.

Faktorerna beskriver (med enkätens påstående inom parentes):

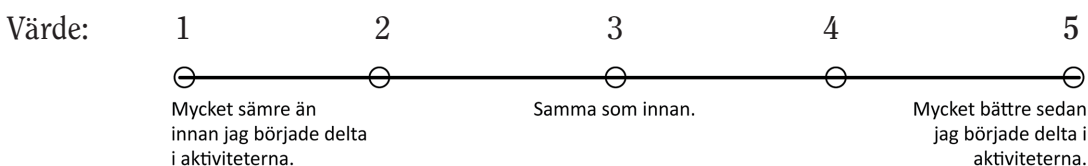
- Självkänsla (Att var nöjd med sig själv.)
- Ens sociala sammanhang/nätverk (Att ha en bra social gemenskap i vardagen.)
- Ork och initiativförmåga (Att orka med. Ta initiativ och komma igång med det som ska göras.)
- Sömn (Att sova gott och lagom mycket.)
- Matvanor/aptit (Att ha en god aptit och äta bra.)

Påståendena kommer också i enkäten samma ordning som ovan.

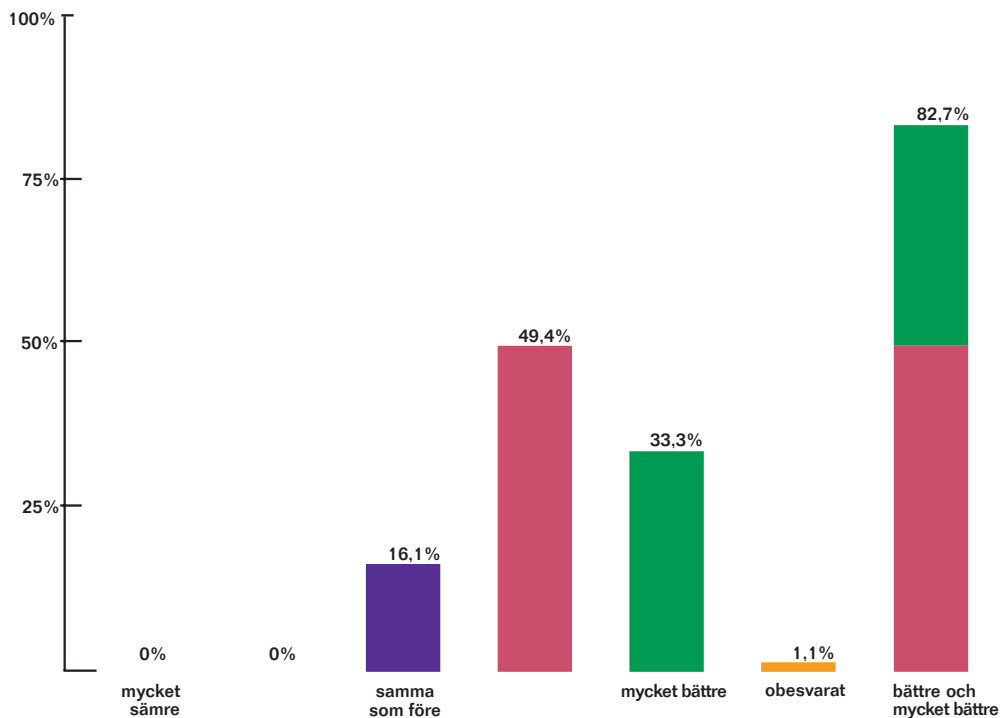
Ingen av de svarande upplever, på någon av faktorerna, en försämring sedan de börjat delta i friskvårdsaktiviteterna.

Hur, och hur mycket, man upplever förbättringen av sitt vardagsliv följer den ordningen påståendena kommer i enkäten. Ens självkänsla har förbättrats mest och ens matvanor/aptit har förbättrats minst.

På samma sätt som tidigare har behandlingen av svaren har de gjorts till ett värde mellan 1 och 5:



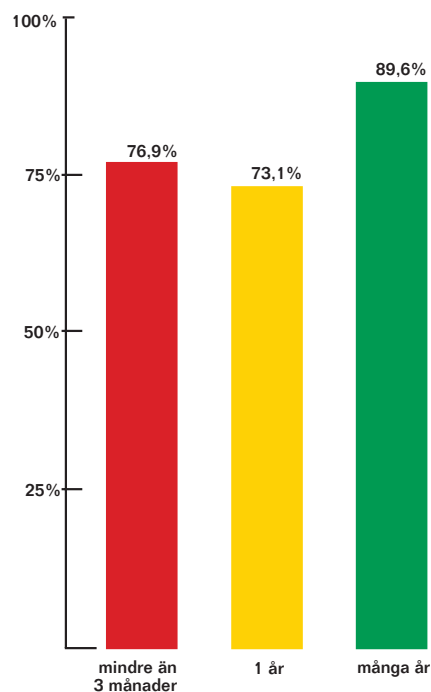
Att vara nöjd med sig själv:



82,7% av deltagarna upplever en förbättring eller en stor förbättring av sin självkänsla efter att de börjat delta i friskvårdsaktiviteterna. Ingen upplever någon försämring.

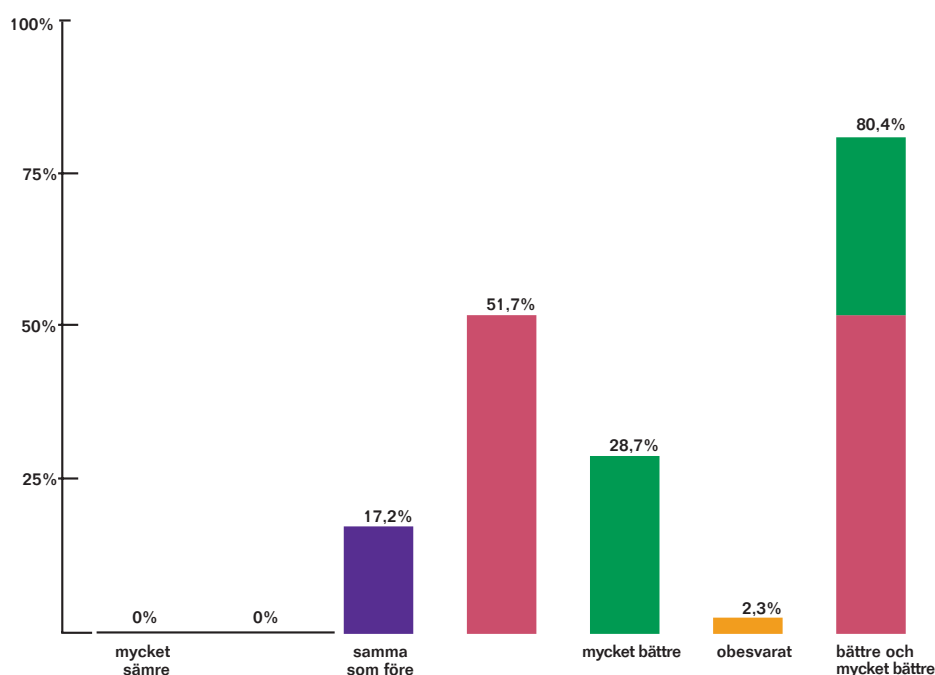
Om vi ser på effekten över tid så är det slående att ens självkänsla blir starkare redan hos dem som deltagit i 3 månader eller ännu mindre.

Andel som upplever att ens självkänsla blivit bättre eller mycket bättre sedan de började delta i Friskvårdsklubbens aktiviteter:

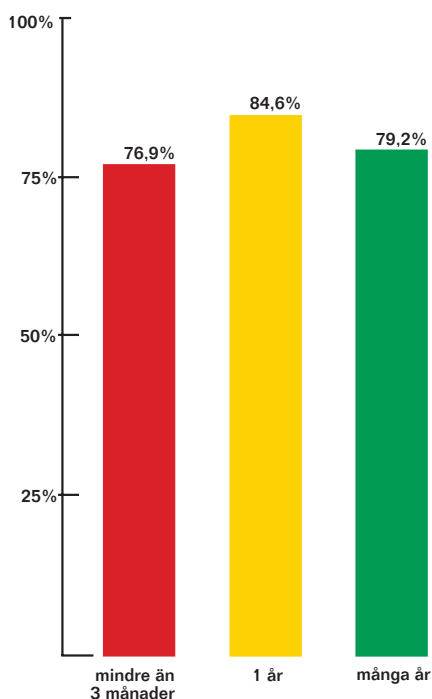


Den kanske svåraste konsekvensen av psykisk ohälsa är avsaknaden av en social gemenskap och att ha en bra social gemenskap i vardagen ser Friskvårdsklubben själva som en av de viktigaste effekterna de vill uppnå med sin verksamhet. Om gemenskapen är med de andra i aktiviteten, eller om den är med någon annan krets av människor är inte så betydelsefullt. Det viktiga är att känna att man tillhör och är delaktig i en social gemenskap och i sociala nätverk.

Fyra av fem – 80% – av deltagarna upplever att sedan de började delta i FVKs friskvård har en bättre eller mycket bättre social gemenskap i vardagen:



Ingen upplever någon försämring och – liksom förbättringen av ens självkänsla – så är upplevelsen att ha en bra social gemenskap sin vardag starkare eller mycket starkare redan inom tre månader:

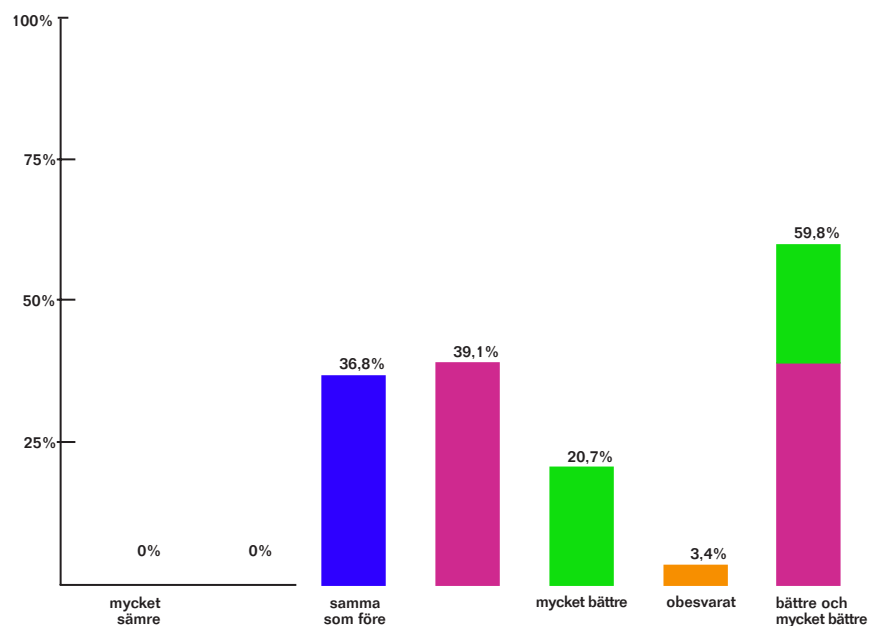


De tre avslutande påståendena att värdera utifrån ens deltagande i FVKs friskvårdsaktiviteter var:

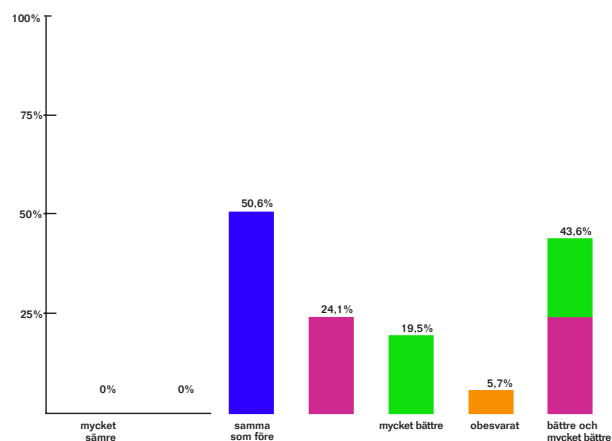
- Att orka med. Ta initiativ och komma igång med det som ska göras. (60% förbättring)
- Att sova gott och lagom mycket. (44% förbättring)
- Att ha en god aptit och äta bra. (41% förbättring)

I dessa var effekten av deltagande i aktiviteterna inte lika kraftig. Men den följer samma mönster som de två första. Ingen har upplevt någon försämring och det blir en förbättring redan inom tre månader:

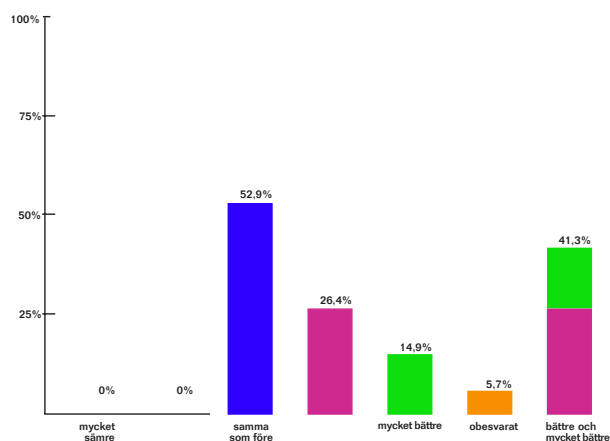
Att orka med. Ta initiativ och komma igång:



Att sova gott och lagom mycket:



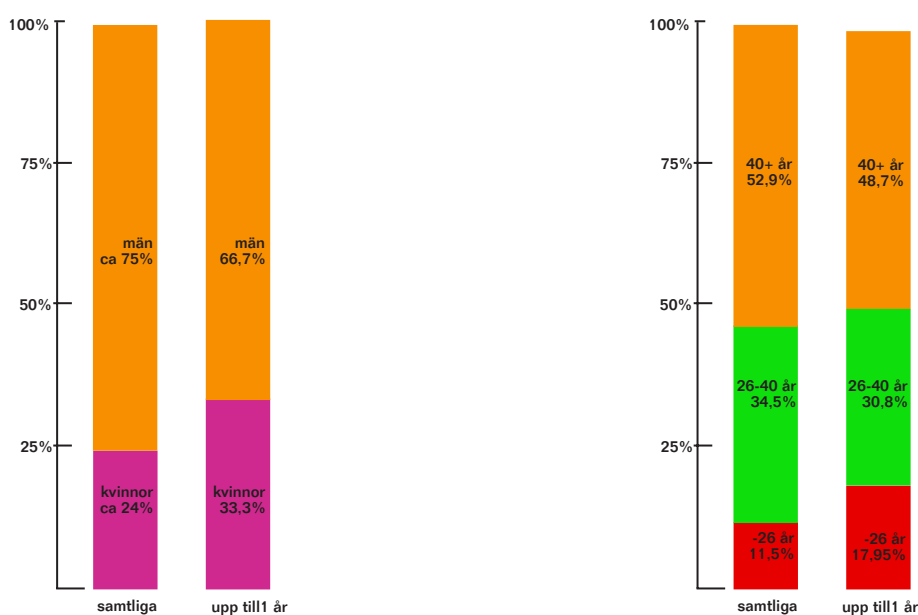
Att ha en god aptit och äta bra:



Dessa är ju förstås viktiga faktorer för ens livskvalité. De är också faktorer som kan kopplas mer direkt till anställningsbarhet, förmåga att kunna delta i en utbildning etc, än de två första påståendena "Att var nöjd med sig själv" och "Att ha en bra social gemenskap i vardagen" som inte lika självklart kan kopplas dit.

Några avslutande tankar

Mer än hälften av deltagarna som svarat på enkäten har varit aktiva i Friskvårdsklubben i många år, eller åtminstone mer än ett år. Genom att jämföra de som deltagit i aktiviteterna upp till ett år med samtliga deltagare framkommer en lite annorlunda bild:



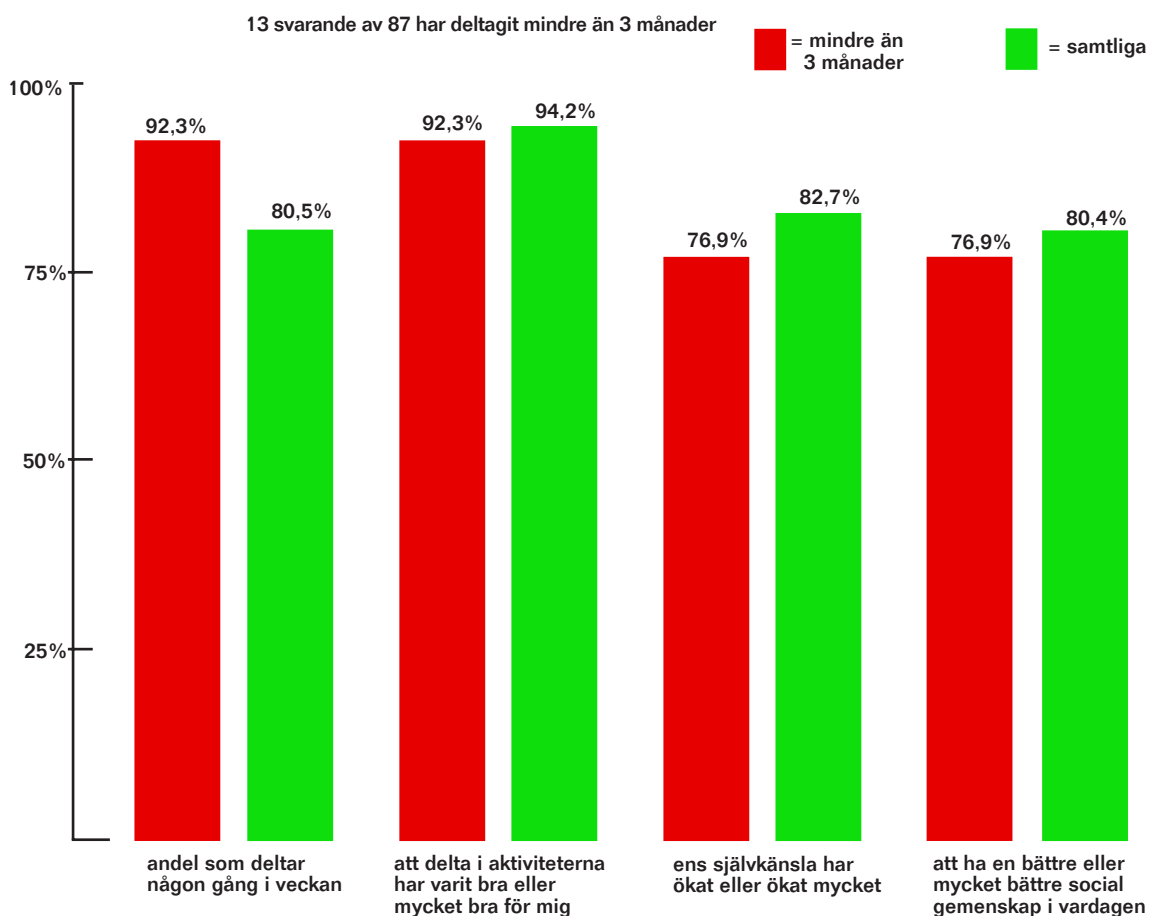
Andelen kvinnor som deltagit upp till ett år är betydligt större. Om det beror på FVKs arbete med att få med fler kvinnor har gett resultat, eller om kvinnor exkluderas efter en tid framkommer inte av undersökningen.

Av de som deltagit mer än ett år/många år är 17% kvinnor. Medan kvinnorna är dubbelt så många (33%) av de som deltagit upp till ett år.

Att andelen deltagare under 26 år är tre gånger större (18%) av de som deltagit upp till ett år jämfört med de som deltagit mer än ett år/många år (6%) kan ha fler förklaringar än den självklara att en åldras.

Kan en del av förklaringen också vara att fler yngre lockas av FVKs friskvård? Eller att yngre personer i större utsträckning går vidare till arbete eller utbildning än vad äldre gör?

Genom att särskilja de personer som deltagit mindre än tre månader ser vi tydligt hur snabbt de positiva effekterna sätter in. Efter mindre än tre månaders deltagande i friskvårdsaktiviteterna har ens självkänsla och sin sociala gemenskap förbättrats avsevärt. Det är en ökning som inte upplevs särskilt starkare ju längre en deltar, utan skattas i stort sett samma.



Slutligen vill jag rikta ett stort tack till Friskvårdsklubbens medlemmar, ledare och styrelse, samt boendestödare och andra resurspersoner runt FVK, för all vänlighet, engagemang och hjälp ni skänkt i arbetet med denna rapport! Utan er hade den inte funnits.

Stefan Larsson
Social ekonomi, Social resursförvaltning

Göteborg 2018

Bilagor

Innebandy

För m
w



av våra absolut
aktiviteter och har varit det
starten. Denna termin har vi
allan fyra gånger per vecka i
av Göteborg (se var till höger).

Man spelar man med en speciell
bolls och klubbor mot särskilda
ingen större med målvakt eller
utan. Allt finns att låna på plats.

Egen utrustning är ett ombyte kläder, gärna t-shirt
och shorts, skor för inomhusbruk, vattenflaska,
handduk och duschtvål. Saknar du ombyte och
inomhusskor så kan du inte spela av hygien-
ordningsskäl.

Änklade, gällande
kunna vara med och att
ger skador i

terminen en turnering,
och plats för denna k
nat på hemsida



Medialabb är en aktivitet där vi inriktar oss brett på mediaproduktion. Det är deltagarna som
avgör vad vi ska göra för något utifrån önskemål, men till att börja med så gör vi poddradio.

Medialabb

Radio Laser Göteborg

www.radiolaser.se

www.facebook.com/RadioLaserGbg

redak



Biljard / Bowling

Biljard är ett spel som alla kan lära sig att spela. Det är kul och lätt
igång, men kräver en del precision och koncentration.



Man spelar på särskilda tygklädda bords
kanter i vilka det finns 6 hål som man s
få ner bollar i. Det gör man genom att s
så kallad kö på den vita spelbollen så a
de övriga olikfärgade bollarna i en viss
i hålen beroende på vilket spel man ha

Allt man behöver finns på plats och ing
utrustning behövs, men eftersom vi spelar på ett
ställe där andra utanför gruppen också finns, så
gäller vanlig vårdad klädsel och ett gott
uppförande.

**Vi önskar alla välkomna att
spela biljard med oss!**

Bowling är en lättsam sport som kan spelas av både
nybörjare och på mer avancerad nivå. Man spelar
några stycken per bana, där kaglorna ställs upp i en
triangelformad formation automatiskt och en dator
räknar poäng samt sköter allt kring spelet.



Med bowlingkloten ska man
försöka slå ner kaglorna, hel
alla på en gång (kallas strik
eller genom ett andra försö
turordning om två försök
omgång kan det bli tre fi

klot och särsk
eller i
h

Besöksadr
Aktivitetst

OBS
och s

Friskv



Vi behöver veta! Om vi är bra. För dig?

I den här enkäten är du helt anonym. Ingen kan veta hur du svarat. Därför är det viktigt att du inte skriver in ditt namn eller något annat som kan visa att det är du som svarat!

Jag har deltagit i Friskvårdsklubbens verksamheter:

- ☐ Detta är första gången
- ☐ Mindre än tre månader
- ☐ Ett år
- ☐ Många år

Mitt kön är:

- ☐ Man
- ☐ Kvinna
- ☐ Annat

Min ålder:

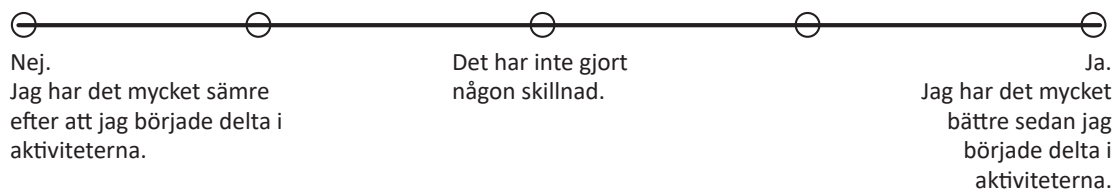
- ☐ Under 26 år
- ☐ Mellan 26 och 40 år
- ☐ Över 40 år

Hur ofta deltar du i Friskvårdsklubbens aktiviteter?

- ☐ Någon gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden
- ☐ Några gånger per år

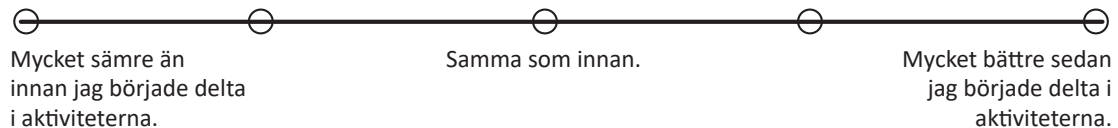
Vi gör enkäten för att undersöka om ni som deltar i Friskvårdsklubbens aktiviteter upplever att det gör någon skillnad i era liv.

Att delta i Friskvårdsklubbens aktiviteter har varit bra för mig! (Sätt ett kryss på linjen!)

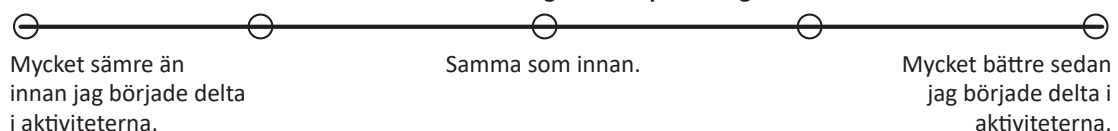


Nu kommer några frågor om vad människor ofta uppskattar i sitt liv. Sätt en markering på linjerna där det passar in bäst på just dig:

Att vara nöjd med sig själv.



Att ha en bra social gemenskap i vardagen.





Tack för att du har svarat!!!

Är det du något du vill tillägga så skriv det gärna här:

Instruktioner till enkäten

1. Dela ut enkäterna och räkna hur många som du delar ut.

2. Skriv hur många du delat ut på lösbladet. (Så att Stefan kan räkna ut hur många som svarat och hur många som inte svarat).

3. Berätta för deltagarna:

Att enkäten görs för att veta om dom, deltagarna, har någon nytta av att delta i aktiviteterna.

Att undersökningen är helt anonym. Därför ska de inte skriva sitt namn på enkäten!!!

Att besvara frågorna är helt frivilligt. De besvarar de frågor som de själva vill! Vill en inte svara på vissa frågor så ska en inte göra det!

Att de helst fyller i enkäten på plats (så att du får med den).

4. Samla ihop enkäterna efter att dom är ifyllda. Titta inte på dom!

5. Lägg enkäterna ihop med lösbladet som du fyllt i. Det gör inget att du blandar enkäter och lösblad från olika tillfällen. Det viktiga är att du får med dig enkäterna och att du räknat (och skrivit upp!) hur många enkäter som du delat ut!

6. Ge alla papper till Stefan.

Friskvårdsklubben

Vårterminen 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freddag
Bordtennis Kl 13:30 - 15:00 Kergösgatan 2 B, Västra Frölunda Kostnadsfritt Info: Henrik V 0790 - 27 66 31 Start: 15 jan v3 Slut: 28 maj v22	Medialab Kl 10:00 - 12:00 Redigering Gunnareds gård, Angered Kostnadsfritt Info: Henrik V 0790 - 27 66 31 Start: 16 jan v3 Slut: 29 maj v22	Biljard / Bowling Kl 13:00 - 14:30 Sista 30 min ej spel Kvälle Biljard, Kvälletorget, Lundby Lundy Stadiumowl, Wiesengröpl 10 Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Stefan A 0790 - 27 60 52 Start: 17 jan v3 Slut: 30 maj v22	Simning Kl 10:30 - 12:00 Valhallabadet, Centrum Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Karin K 0720 - 44 02 47 Start: 18 jan v3 Slut: 31 maj v22	Innebandy Kl 14:30 - 16:00 Ombyta 14:20 Rosendalshallen, Häländas Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Emil K 0790 - 27 60 49 Start: 19 jan v3 Slut: 1 jun v22
Boule Kl 13:30 - 14:30 Rästengatan 4, Munkbäck Kostnadsfritt Info: Daniel K 0790 - 27 66 34 Start: 15 jan v3 Slut: 28 maj v22	Tennis Kl 12:00 - 13:00 Ombyta 11:50 Gothiahallen, Hisingen Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Stefan A 0790 - 27 60 52 Start: 16 jan v3 Slut: 19 jun v25	Gym med instruktör Kl 13:00 - 14:30 Sökelhuset Kortedala Kostnadsfritt Tidbokning Info: Mikael F 0790 - 27 60 53 Start: 17 jan v3 Slut: 30 maj v22	Promenad / Uteaktiviteter Kl 10:30 - 12:00 Gunnareds gård, Angered Kostnadsfritt Info: Daniel K 0790 - 27 66 34 Start: 18 jan v3 Slut: 31 maj v22	Basket / Innefotboll Kl 15:30 - 17:00 Masthugshallen, Masthugget Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Henrik V 0790 - 27 66 31 Start: 19 jan v3 Slut: 1 jun v22
Innebandy Kl 14:30 - 16:00 Ombyta 14:20 Geråshallen, Bergsjön Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Emil K 0790 - 27 60 49 Start: 15 jan v3 Slut: 18 jun v25	Bordtennis Kl 13:30 - 15:00 Geråshallen, Bergsjön Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Daniel K 0790 - 27 66 34 Start: 16 jan v3 Slut: 19 jun v25	Powerwalk / Promenad Kl 13:30 - 15:00 Slottsskogen, hpl Linnéplatsen Kostnadsfritt Info: Karin K 0720 - 44 02 47 Start: 17 jan v3 Slut: 30 maj v22	Aktiviteter Kl 13:30 - 15:00 Bjursätts torg 1, Lundby Kostnadsfritt Info: Emil K 0790 - 27 60 49 Start: 1 feb v5 Slut: 31 maj v22	Badminton Kl 16:00 - 17:00 Rosendalshallen, Häländas Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Stefan A 0790 - 27 60 52 Start: 19 jan v3 Slut: 1 jun v22
Betalning: Kl 13:30 - 15:00 Valhallabadet, Centrum Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Henrik V 0790 - 27 66 31 Start: 16 jan v3 Slut: 29 maj v22	Simning Kl 13:30 - 15:00 Valhallabadet, Centrum Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Henrik V 0790 - 27 66 31 Start: 16 jan v3 Slut: 29 maj v22	Bordtennis Kl 13:00 - 14:30 Norra Allegratan 2, Centrum Kostnadsfritt Info: Daniel K 0790 - 27 66 34 Start: 17 jan v3 Slut: 30 maj v22	Boule Kl 13:30 - 14:30 Rästengatan 4, Munkbäck Kostnadsfritt Info: Daniel K 0790 - 27 66 34 Start: 18 jan v3 Slut: 31 maj v22	Medialab Kl 13:30 - 15:00 Ombyta 13:25 Frölunda Kulturhus Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Stefan A 0790 - 27 60 52 Start: 18 jan v3 Slut: 31 maj v22
Plusgiro: 471241-0 Skriv: Namn Personnummer (tio siffror)	Innebandy Kl 14:00 - 15:15 Ombyta 13:50 Gothiahallen, Hisingen Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Emil K 0790 - 27 60 49 Start: 16 jan v3 Slut: 19 jun v25	Innefotboll Kl 18:00 - 19:30 Frölunda Kulturhus 17.45 senling receptionen Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Stefan A 0790 - 27 60 52 Start: 17 jan v3 Slut: 30 maj v22	Innebandy Kl 13:30 - 15:00 Ombyta 13:25 Frölunda Kulturhus, Lilla hallen Medlemsavgift (helår) 100 kr Info: Stefan A 0790 - 27 60 52 Start: 18 jan v3 Slut: 31 maj v22	

Samarbete med: Aktivitetshuset i Göteborg Boendestödsgrupper i Göteborg Geråshallen gym- och motionscentrum

För endast 100 kronor om året kan du delta i alla aktiviteter på schemat per kalenderår!

Hemsida: www.friskvardsklubben.se

Epost: info@friskvardsklubben.se

Med reservation för eventuella förändringar.

Senaste revisionen: 2017-12-15 11:54

Litteratur

och länkar:

Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006; 174(6):801-9.

Självskattning psykiatri:

<http://www.lakarhuset.com/docs/MADRSS.pdf> (exempel på självskattning vid depression).

Stockholm Läns Landsting:

<http://norrastockholmspsykiatri.se/globalassets/verksamheter/psykiatri/norra-stockholms-psykiatri/pdf-er/skattningsskala-for-livskvalitet.pdf> (exempel på självskattning psykos).

samt:

<http://norrastockholmspsykiatri.se/Om-oss/Press/aktuellt/Skattningsskala-som-mater-livskvalitet-for-nyinsjuknade-i-psykos/>

Friskvård och psykisk ohälsa:

Första hjälpen i psykisk hälsa. Självmoderspreventionutredningen. Stockholm 2010. ISBN 978-91-38-23382-5, 91-38-23382-7

Rydqvist L-G, Winroth J. Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion. Farsta: SISU; 2003.

Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom – Stöd för styrning och ledning. Socialstyrelsen. Stockholm 2017. ISBN: 978-91-7555-436-5.

Innebandy

absolut och har varit det denna termin har vi gånger per vecka i org (se var till höger).

man med en speciell klubb mot särskilda förre med målvakt eller t finns att låna på plats.

Egen utrustning är ett ombyte kläder, gärna t-shirt och shorts, skor för inomhusbruk, vattenflaska, handduk och duschtvål. Saknar du ombyte och inomhusskor så kan du inte spela av hygien-ordningsskäl.

anklade, gällande kunna vara med och att ger skador i

terminen en turnering, ch plats för denna k nat på hemsida

amn

Medialabb

Medialabb är en aktivitet där vi inriktar oss brett på mediaproduktion. Det är deltagarna som avgör vad vi ska göra för något utifrån önskemål, men till att börja med så gör vi poddradio.

gamla aktivitet. Tidigare gjordes det radio på våningen i Villan på skrummet, finns Podradio. Där gör an lyssna på gra kl

Radioprodukti
För tid och
www



Biljard

Biljard är ett spel som alla kan lära sig att spela igång, men kräver en del precision och koncentration.



Man spelar på särskilda kanter i vilka det finns få ner bollar i. Det är så kallad kö på bordet de övriga olikfärgade i hålen beroende

Allt man behöver utrustning behövs, men eftersom vi spelar på ett ställe där andra utanför gruppen också får gälla vanlig vårdad klädsel och ett gott uppförande.

Vi önskar alla välkomna att spela biljard med oss!

Bowling är en lättsam sport som kan spela nybörjare och på mer avancerad nivå några stycken per bana, där käglorens triangelformad formation automatiskt räknar poäng samt sköter allt kring skott



Med bowling försöka sluta alla på en eller gen turordning omgång

Basketboll samt korgboll ett ombyte kläder, gärna inomhusbruk, vattenflaska

Vi önskar alla välkomna

OBS! Saknar du inomhusbruk och spela av skador

Besöksadress
Aktivitetsrum

Friskvårdsklubben i Göteborg



Plats: