


Välkommen  
till Hälsocenter  
i Gislaved

Vårt fokus är att hela du ska må bra.



Välkommen  
till Hälsocenter  
i Gislaved

Vårt fokus är att hela du ska må bra.



## Vad är Hälsocenter?

Hälsocenter i Gislaved är ett samverkansarbete mellan Gislaveds kommun, Region Jönköpings län och vård centralerna i kommunen.

## Hur kan vi hjälpa dig?

Du som önskar stöd med att öka din fysiska aktivitet kan få FaR – det vill säga fysisk aktivitet på recept. Bedömningen om du får FaR görs på din vårdcentral och därefter kan du komma till oss i Gisle sportcenter.

Vid ett inledande samtal träffar du vår hälsocoach som hjälper dig att sätta upp mål och planera vilken typ av aktivitet som passar dig bäst. Aktiviteterna kan ske både individuellt och i grupp. Upplägget anpassas alltid efter ditt behov. Vi kan också ge dig tips om nya inspirerande sammanhang i föreningar, ideella organisationer eller hos andra aktörer. Vi är till för kommuninvånare från 18 år. Du kan få FaR förskrivet till oss vid ett tillfälle.

Under FaR-perioden som varar ett halvår, får du stöd genom coaching och kan delta i olika aktiviteter gratis. Vi erbjuder ett kort som ger er tillgång till Hälsolyftet, simhallen och vattengympan, till ett förmånligt pris, 800 kr för 6 månader. Vi erbjuder även varje månad en social aktivitet, till största del gratis. Välkommen!

Besök: Gislegatan 14, Gisle sportcenter  
Webb: [gislaved.se/halsocenter](http://gislaved.se/halsocenter)  
Instagram: @gislavedhalsocenter  
Ring: 0371-810 00, kontaktcenter

## Vad är Hälsocenter?

Hälsocenter i Gislaved är ett samverkansarbete mellan Gislaveds kommun, Region Jönköpings län och vård centralerna i kommunen.

## Hur kan vi hjälpa dig?

Du som önskar stöd med att öka din fysiska aktivitet kan få FaR – det vill säga fysisk aktivitet på recept. Bedömningen om du får FaR görs på din vårdcentral och därefter kan du komma till oss i Gisle sportcenter.

Vid ett inledande samtal träffar du vår hälsocoach som hjälper dig att sätta upp mål och planera vilken typ av aktivitet som passar dig bäst. Aktiviteterna kan ske både individuellt och i grupp. Upplägget anpassas alltid efter ditt behov. Vi kan också ge dig tips om nya inspirerande sammanhang i föreningar, ideella organisationer eller hos andra aktörer. Vi är till för kommuninvånare från 18 år. Du kan få FaR förskrivet till oss vid ett tillfälle.

Under FaR-perioden som varar ett halvår, får du stöd genom coaching och kan delta i olika aktiviteter gratis. Vi erbjuder ett kort som ger er tillgång till Hälsolyftet, simhallen och vattengympan, till ett förmånligt pris, 800 kr för 6 månader. Vi erbjuder även varje månad en social aktivitet, till största del gratis. Välkommen!

Besök: Gislegatan 14, Gisle sportcenter  
Webb: [gislaved.se/halsocenter](http://gislaved.se/halsocenter)  
Instagram: @gislavedhalsocenter  
Ring: 0371-810 00, kontaktcenter