

Välkommen till Gislaveds Hälsocenter



Hälsocenter

Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan

**Gör något idag som
ditt framtida jag
kommer tacka dig för!**

Välkommen till Gislaveds Hälsocenter!

På Hälsocenter i Gislaved får du under en 6-månadersperiod coachning, stöd och gemenskap när du behöver förändra olika levnadsvanor. Kanske vill du komma igång och röra dig mer, förbättra dina matvanor, hitta en balans mellan aktivitet, återhämtning och sömn, eller kanske hitta en social gemenskap tillsammans med andra?

Hos Hälsocenter vill vi ge dig en trygg start mot hälsosamma vanor som får hela dig att må bra. Vi kan också ge dig tips om nya inspirerande sammanhang i föreningar, ideella organisationer, självhjälpsgrupper och studiecirklar. Tillsammans hittar vi ett upplägg som passar dig!

För att komma till oss behöver du ha fått ett *Fysisk aktivitet på recept (FaR)* från din vårdcentral, kommunhälsan eller annan godkänd slussningsaktör. Ditt FaR kommer att skickas vidare till Hälsocenter och inom 1–3 veckor så ringer vi upp dig för inbokning av din uppstart.



Kontakt: Oscar Årzen, hälsocoach

Direkt: 0371-48 50 55

E-post: oscar.arzen@gislaved.se

Kontakt: Sandra Claesson, hälsocoach

Direkt: 0371-48 53 68

E-post: sandra.claesson@gislaved.se

Besök: Gislegatan 14, Gisle
Sportcenter

Webb: gislaved.se/uppleva-och-gora/idrott-motion-och-friluftsliv/halsocenter

Instagram:

[instagram.com/gislavedhalsocenter](https://www.instagram.com/gislavedhalsocenter)

Aktiviteter och kurser från augusti 2026

Cirkelträning – Måndag, tisdag & torsdag (ingår i FaR utan kostnad)

Plats; Gisle Sportcenter.

Måndag och torsdag är det stationsträning med olika redskap och kroppsvikt. Allsidigt pass för hela kroppen där du tränar styrka, balans, koordination, och rörlighet. Övningarna anpassas efter dig och du styr själv din nivå.

Tisdag är det stationsträning med fokus på pulshöjande övningar och lite styrka.

Måndagar: Tid; kl. 16.30 – 17.15, Plats; Motionsrummet, Ledare; Oscar

Tisdagar: Tid; kl. 16.30 – 17.00, Plats; hall C, Ledare; Sandra/Oscar

Torsdagar: Tid; kl. 16.30 – 17.15, Plats; hall C, Ledare; Sandra

Kurser (ingår i FaR utan kostnad)

I Hälsosamma matvanor går vi igenom de nordiska näringsrekommendationerna och hur du äter för en hälsosammare livsstil.

I More to life samtalscafé utforskar vi tillsammans hälsans olika delar och reflekterar kring vårt välmående och vad som påverkar det, och om det är något vi vill förändra eller utveckla.

I Vägen till en hållbar träningsrutin får du stöd och konkreta verktyg för att skapa en hållbar träningsrutin, sätta mål, planera träningen och hantera vardagens hinder tillsammans med andra.

Stressbalansen är en kurs som hjälper dig att förstå hur stress fungerar i kroppen och hur den påverkar dig i vardagen. Där varvas fakta med reflektion och praktiska övningar för att hitta vanor som stärker ditt välmående på lång sikt.

Kurserna går vid olika tillfällen under året. Samtala med din hälsocoach för att ta reda på mer om upplägget och kursstarter.

Gruppträning Träningsbubblan Smålandsstenar

På tisdagar erbjuder Träningsbubblan ett sittande styrkepass med fokus på överkroppen. Passet kan anpassas efter din egen förmåga och styrka. Avgift tillkommer. Kontakta din hälsocoach för mer information.

Tid; kl 17.30 – 18.15, Plats; Nordin Sportcenter, Motionshallen, Ledare; Moni

Hälsolyftskortet – 800 kr för 6 månader

Med detta kort får du tillgång till Hälsolyftet (gym) i Gislaved och Smålandsstenar, simhall, egen träning i bassäng samt vattengympan.

Vattengympa – Tisdag, onsdag & torsdag (ingår i Hälsolyftskortet)

Skonsam träning i bassäng, för hela kroppen. Den utförs efter egen förmåga. Här tränas kondition, rörlighet och styrka, med eller utan redskap.

Aqua power, tisdag kl. 19.15–20.00.

Aqua fitness, onsdag kl. 15.15–16.00.

Aqua deep, torsdag kl. 19.15–20.00.

Plats; Gislebadet, Gislaved, Ledare; Gislebadets badmästare,

Individuellt utformat träningsprogram (ingår i FaR utan kostnad) – i eller utanför Hälsocenters verksamhet

Vi skapar ett träningsprogram och upplägg som anpassas efter din förmåga, ambition och var du vill träna. Träningsprogrammet går vi igenom tillsammans på vald anläggning. Träningen utför du sedan självständigt vart som passar dig bäst – det kan vara hemma, i simhallen, på Hälsolyftet eller på något av våra samarbetsgym som finns i hela kommunen, fråga din hälsocoach om vilka som ingår.

Sociala aktiviteter (ingår i FaR utan kostnad)

Varje månad erbjuder vi en social aktivitet för dig som kund. Det kan exempelvis vara bowling, gemensam fika eller besök hos olika föreningar. Aktiviteterna är oftast kostnadsfria, men en mindre avgift kan tillkomma i enstaka fall.

Upplägg för fysisk aktivitet på recept

Vi kontakter dig för inbokning av ett inledande samtal. Under samtalet hittar vi tillsammans den fysiska aktivitet som passar dig och dina behov. Därefter lägger vi upp en konkret plan baserat på dina mål och förutsättningar. Du väljer själv hur du vill träna – hemma, på gymmet, i bassäng eller genom gruppträning. Utöver detta kan du, i mån av tid och intresse, även delta i Hälsocenters övriga utbud av aktiviteter och kurser som kan stärka din hälsa och bidra till en social gemenskap.

Eventuellt återbud till inbokat samtal eller aktivitetspass lämnas senast 24 timmar innan via e-post eller telefon.

Välkommen!

Datum för inledande samtal:



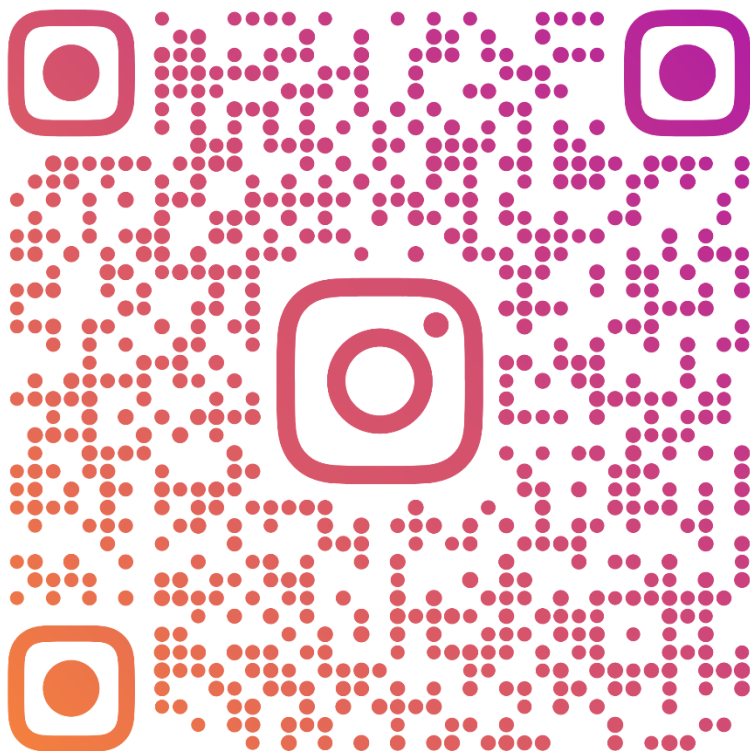
Hälsocenter
Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan



Region
Jönköpings län



GISLAVEDS
KOMMUN



GISLAVEDHALSOCENTER

