

# LOKAL AKTIVITETSKATALOG ÖCKERÖ KOMMUN

Ett urval av utbud för fysisk aktivitet och hälsofrämjande verksamhet som finns lokalt och digitalt



Sammanställd av Öckerö kommun 2022  
(senast uppdaterad 220923)



**ÖCKERÖ  
KOMMUN**

# Om aktivitetskatalogen

Denna aktivitetskatalog är sammanställd av folkhälsoutvecklaren i Öckerö kommun. I katalogen hittar du ett urval av utbud för fysisk aktivitet samt hälsofrämjande verksamheter som finns lokalt. Här finns tips på saker att göra på egen hand, sådant kommunen arrangerar samt ett stort utbud av aktiviteter som föreningslivet och olika anläggningar erbjuder. Aktiviteterna är sorterade i bokstavsordning och i olika kategorier. Här presenteras även några digitala alternativ, tillgängliga oavsett vart du befinner dig.

Syftet med aktivitetskatalogen är att fungera som en inspiration för dig som vill hitta nya aktiviteter, har fått FaR (Fysisk aktivitet på recept) eller önskar någon form av stöd för att förbättra din hälsa. Aktivitetskatalogen finns även tillgänglig för personal som arbetar inom kommunen och hälso- och sjukvården som stöd för att kunna hänvisa personer vidare.

## Saknar du något eller behövs uppdatering?

Välkommen att höra av dig om du har förslag på aktiviteter eller verksamheter att lyfta fram i katalogen. Aktivitetskatalogen uppdateras löpande.

**Kontaktperson:** Linn Wass, folkhälsoutvecklare, Öckerö kommun.  
linn.wass@ockero.se, 031-97 63 75.

## Innehåll

<b>Fysisk aktivitet</b> .....	6
Varför behöver jag röra på mig? .....	6
Hur mycket behöver jag röra på mig? .....	6
Vad är FaR – fysisk aktivitet på recept?.....	6
<b>Ekonomiskt stöd för fysisk aktivitet</b> .....	7
Fritidsbanken .....	7
Fritidshjälpen .....	7
Majblomman.....	7
<b>Gymträning, studios och anläggningar</b> .....	8
Dansstudio .....	8
Hyr idrottshall.....	8
Hönö Gym och friskvård .....	8
Nordic Wellness.....	8
PULS .....	8
Yoga.....	9
Öckerö fritidsbank.....	9
Öckerö ishall .....	9
<b>Utomhusaktiviteter</b> .....	10
Aktivetsrundan "Puls och styrka" .....	10
Badplatser .....	10
Beachvolleybollplaner .....	10
Boulebanor.....	10
Cykling.....	11
Hitta ut .....	11
Kajak .....	11
Klättring .....	11
Lekplatser.....	11
Motionsslingor .....	11
Naturområden och naturreservat .....	13
Padelbanor .....	13
Rörelseträning för vuxna utomhus .....	13
Simskola .....	13
Tennisbanor.....	13
Utomhusgym.....	13
Öckerö skatepark.....	14
Övrig uteträning.....	14
<b>Föreningar och ideella</b> .....	15

Aktiv Ungdom Öckerö.....	15
Badminton.....	15
Basket.....	15
Beachvolley.....	15
Bordtennis.....	15
Boule.....	15
Dykning.....	15
Friidrott.....	16
Friluftsförbundet Öckerö.....	16
Fotboll.....	16
Gymnastik.....	16
Gåfotboll.....	17
Hockey och konståkning.....	17
Innebandy.....	17
Judo.....	17
Kajak.....	17
Mattcurling.....	17
Motionsgympa och styrketräning.....	17
Rodd.....	18
Segling.....	18
Scoutverksamhet.....	18
Rullskidor.....	18
Skytte.....	18
Taekwondo.....	19
Tennis och Padel.....	19
Vattengympa.....	19
Öckeröarnas Naturskyddsförening.....	19
<b>Seniorer.....</b>	<b>20</b>
SPF Seniorerna.....	20
Senior sport school.....	20
Träffpunkten.....	20
PRO Öckerö-öarna.....	20
Ö-seniorerna Öckerö.....	20
<b>Digitala verktyg.....</b>	<b>21</b>
Hälsocoach online.....	21
1177 Levnads-vanor.....	21
1177 Egen hälsoplan.....	21
Livsmedels-verket.se.....	21

Livsstils-verktyget .....	21
Matkassen .....	22
Rådgivnings-telefon om matvanor .....	22
Övriga stödlinjer.....	22
Träningspass .....	23
Youtube-kanaler .....	23
Hemma-gympa med Sofia.....	23
FTMK .....	23
Yogobe .....	24
Övriga appar.....	24

# Fysisk aktivitet

## Varför behöver jag röra på mig?

Vi människor är gjorda för rörelse och mår bra av en aktiv livsstil. Daglig fysisk aktivitet är en förutsättning för att barn och ungdomar ska växa och utvecklas normalt. Dessutom visar forskning att fysisk aktivitet både kan förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd samt öka både fysiskt och psykiskt välbefinnande. En aktiv vardag gör oss helt enkelt friskare och gladare.

*Fysisk aktivitet minskar bland annat risken för:*

- förtida död, oavsett orsak
- hjärt-kärlsjukdom, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke
- metabola sjukdomar, till exempel typ 2 diabetes, fetma, metabola syndromet
- cancer, till exempel tjocktarms- och bröstcancer
- fall och benbrott, till exempel höftfraktur
- psykisk ohälsa, till exempel demens, depression.

**Mer information:** [www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/)

## Hur mycket behöver jag röra på mig?

För att växa, utvecklas och må bra behöver barn och unga röra sig på ett mångsidigt sätt minst 60 minuter varje dag, både måttligt och kraftigt ansträngande. Aktiviteten kan delas upp i flera pass under dagen.

Vuxna behöver röra på sig sammanlagt minst 150 minuter/vecka på en måttligt ansträngande nivå så att man blir lätt andfådd och lite varm i kroppen (t.ex. 30 minuter rask promenad 5 gånger/vecka) eller sammanlagt 75 minuter/vecka på en kraftigt ansträngande nivå så att man blir andfådd och svettig (t.ex. 25 minuter löpning 3 gånger/vecka). Du kan även kombinera dessa och all tid räknas! Dessutom bör vuxna träna muskelstyrka minst 2 gånger i veckan. Personer över 65 år rekommenderas även att träna balansen.

**Mer information:** [www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/)

## Vad är FaR – fysisk aktivitet på recept?

Fysisk aktivitet på recept (FaR) används inom hälso-och sjukvården för att stödja personer till ökad fysisk aktivitet som förebyggande eller behandlande för sjukdom. FaR är en individuellt anpassad skriftlig ordination utifrån ditt hälsotillstånd. All legitimerad vårdpersonal kan förskriva FaR. Nästa gång du besöker din vårdgivare, fråga om FaR! En del aktörer erbjuder FaR-rabatt.

**Mer information:** [www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/](http://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/)

# Ekonomiskt stöd för fysisk aktivitet

*Ibland saknas pengarna som gör att man har råd att delta i en aktivitet eller skaffa utrustning till den. Här finns tips på verksamheter som kan stötta ekonomiskt och låna ut saker.*

## Fritidsbanken

Som ett bibliotek fast här kan du låna sport-och fritidsprylar gratis i 14 dagar. Finns på flera orter i Sverige. I kommunen finns Fritidsbanken på Prästängen, Öckerö.

**Mer information:**

[www.fritidsbanken.se/fritidsbank/ockero/](http://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/ockero/) eller besök oss [www.facebook.com/fritidsbankenockero.se](https://www.facebook.com/fritidsbankenockero.se)

## Fritidshjälpen

Här kan föräldrar, föreningsledare och andra som har kontakt med barn och unga som saknar ekonomiska förutsättningar ansöka om medel för en meningsfull fritid i form av någon aktivitet.

**Mer information:** [www.fritidshjalpen.se](http://www.fritidshjalpen.se)

## Majblomman

Majblomman delar ut bidrag till barn upp till 18 år. Stödet kan gå till fritidsaktiviteter, en cykel eller något annat som är viktigt för barnet. Bidragen går att söka från den lokala majblomme-föreningen där du bor. Gå in på

**Mer information:** [www.majblomman.se](http://www.majblomman.se)

# Gymträning, studios och anläggningar

Här listas aktörer som erbjuder träningsmöjligheter på gym, studios och i andra lokaler.

## Dansstudio

### Milkshake dancestudio

Andvägen 11, Hönö. Här kan du träna poledance, twerk, stretch, luftakrobatik och orientalisk dans.

**Mer information:** [www.milkshakedancestudio.se](http://www.milkshakedancestudio.se)

## Hyr idrottshall

Hyr någon av kommunens hallar. Här kan du tillsammans med vänner, familjen eller grannar umgås samtidigt som ni gör en aktivitet tillsammans.

**Mer information:** [www.fri4.ockero.se/bokning/](http://www.fri4.ockero.se/bokning/)

## Hönö Gym och friskvård

Hönö gym och friskvård, Heinövägen 84, Hönö, erbjuder gymträning. Nybörjare får en gratis provträning med instruktör. Rabatterade priser för studenter och seniorer.

**Mer information:** [www.honogym.se](http://www.honogym.se)

## Nordic Wellness

Nordic Wellness på Hönö, Östra hamnen 1, erbjuder träning i många olika former.

Här hittar du allt från dans, styrka, flexibilitet, cardio, gym, onlineträning och mycket mer. FaR-rabatt.

**Mer information:** [www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hamnen/](http://www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hamnen/)

## PULS

Puls är en rörelsesatsning för barn mellan 8-12 år som vill ge vårdnadshavare och barn verktygen för att tillsammans få en mer aktiv vardag med fokus på rörelseglädje. Kursen genomförs av Öckerö kommun i samarbete med Närhälsan Rehab och Nordic Wellness och består av tretton träffar för barn och två träffar för vårdnadshavare samt ett familjeevent. Kursstart varje termin.

**Mer information:** [www.ockero.se/omsorg-och-stod/halsosamma-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/puls](http://www.ockero.se/omsorg-och-stod/halsosamma-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/puls)



## Yoga

Flera aktörer erbjuder yoga, här nämns några:

### **Björkö yoga**

Erbjuder yogaklasser med varierande schema.

Smörblomsvägen 2, Bohus-Björkö

**Mer information:** [www.bjorkoyoga.se](http://www.bjorkoyoga.se)

### **Göteborgs IYENGARYOGA skola**

Här erbjuds yoga på Hälsö, i Klubbstugan Hälsö Bk

**Mer information:** [www.yogaskola.com](http://www.yogaskola.com)

### **Gryningstimman**

Erbjuder yoga på Hälsö, Klubbstugan Hälsö Bk och även yogaevent på andra platser i kommunen.

**Mer information:** Se Facebooksidan "Gryningstimman"

### **Yinyoga med Haidie**

Haidie erbjuder yinyoga, Klubbstugan Hälsö Bk

**Mer information:** Se Facebooksidan "Yinyoga med Haidie"

## Öckerö fritidsbank

Som ett bibliotek fast här kan du låna sport-och fritidsprylar gratis i 14 dagar. Finns något för alla åldrar.

Finns på Prästängen, Öckerö.

Fritidsbanken är även mobil och kan finnas på andra platser och anordna aktiviteter, t.ex. för barn och unga vid lov.

**Mer information:** [www.fritidsbanken.se/fritidsbank/ockero/](http://www.fritidsbanken.se/fritidsbank/ockero/) eller besök [www.facebook.com/fritidsbankenockero.se](https://www.facebook.com/fritidsbankenockero.se)

## Öckerö ishall

Ishallen finns vid Prästängsområdet på Öckerö. Här finns tider för allmänhetens åkning som är gratis och är öppen för alla, för aktuella tider och mer info se nedan på kommunens hemsida.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/idrottsanlaggningar/ockero-ishall](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/idrottsanlaggningar/ockero-ishall)

# Utomhusaktiviteter

*Det är lättare att röra på sig ute! Att vara utomhus kan dessutom ge ytterligare effekter som främjar den psykiska hälsan. Nedan listas alltifrån motionsslingor till spontanidrottsplatser.*

## Aktivitetsrundan ”Puls och styrka”

Motionsslingor med aktivitetsskyltar erbjuder extra fysisk aktivitet, följ 12 skyltar med olika övningar, för alla åldrar. De finns på slingorna på Björkö, Jungfruviken, Stuvö-Burö och Öckerö.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/aktivitetsskyltar](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/aktivitetsskyltar)

## Badplatser

Det finns många härliga badplatser i Öckerö kommun.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/badplatser](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/badplatser)

Testa nya badplatser, gör **badplatsbingo**:  
[www.ockero.se/nyheter/kultur-och-fritid/2021-07-27-badplatsbingo---byt-badplats-och-upplev-mer](http://www.ockero.se/nyheter/kultur-och-fritid/2021-07-27-badplatsbingo---byt-badplats-och-upplev-mer)

## Beachvolleybollplaner

Ta med boll och några vänner och spela beachvolleyboll.

**Öckerö:** På badplatsen i Hjälvik på Öckerö finns beachvolleybollplan, Hjälviks Badplats, 475 32 Öckerö

**Rörö:** I parken i anslutning till Rörö gästhamn finns en beachvolleybollplan. Bynsvägen, 475 53, Rörö

## Boulebanor

Ta med bouleset och några vänner och spela.

**Öckerö:** Finns vid Prästängsområdet, Prästängen 1.

**Knippla:** Vid cafét i hamnen finns en boulebana för alla, med reservation för när KIK arrangerar matcher och seriespel.

**Mer information:** [www.knippla.se/boule](http://www.knippla.se/boule)

**Grötö:** I Grötö hamn finns boulebanor.

**Mer information:**  
[www.vastsverige.com/visitockero/produkter/gasthamn-groto/](http://www.vastsverige.com/visitockero/produkter/gasthamn-groto/)

**Rörö:** I Rörö hamn finns fyra boulebanor.

**Mer information:**  
[www.vastsverige.com/visitockero/produkter/gasthamn-oro/](http://www.vastsverige.com/visitockero/produkter/gasthamn-oro/)

## Cykling

### Björkö Outdoor Cykel

Riktigt häftig cykelupplevelse med uppmärkta slingor, allt från 1,6 km upp till 9 km. Startpunkten för samtliga slingor förutom Strömskärsleden som ligger vid utegymmet vid Kaveldunsvägen.

**Mer information:** [www.bjorkosamverkan.com/](http://www.bjorkosamverkan.com/)

### Paolos Cykeluthyrning

Har du ingen egen cykel, kan du hyra cykel hos Paolos i Hönö Klåva hamn, Västra vägen 10. Här finns även barncyklar, barnstol och cykelkärra.

**Mer information:** [www.paoloscykel.com](http://www.paoloscykel.com)

## Hitta ut

Upptäck nya platser i Öckerö kommun genom att leta checkpoints i naturen, likt orientering. Gröna checkpoints nås med rullstol och barnvagn. Du använder dig av den kostnadsfria Hitta-ut-kartan som finns digitalt eller i pappersformat. Öckerö kommun ingår i kartan över Göteborgs skärgård så sök efter det. Papperskartan kan hämtas gratis bl.a. på kommunhuset.

**Mer information:** [www.hittaut.nu](http://www.hittaut.nu)

## Kajak

Havskajakspaddling är en fantastisk aktivitet för att uppleva naturen på nära håll. Om man vill lära sig grunderna att paddla eller utvecklas som kajakpaddlare så erbjuder *NATURTID Öckerö* och *Friluftsförbundet Hönö* kurser på många olika nivåer.

**Mer information:** [www.naturtid.se](http://www.naturtid.se) eller [www.friluftsfremjandet.se](http://www.friluftsfremjandet.se)

## Klättring

### Klättring Ersdalen

Naturreseptet i Ersdalen har bouldering i världsklass! Finns i alla svårighetsgrader och många utav dem ligger alldeles vid vattnet. Även för dig som inte är boulderingexpert så är det spännande att utforska bergen och klipporna.

**Mer information:**

[www.vastsverige.com/visitockero/produkter/ersdalens-naturresept/](http://www.vastsverige.com/visitockero/produkter/ersdalens-naturresept/)

## Lekplatser

Besök någon av Öckerö kommuns härliga lekplatser! Det finns många lekplatser på öarna som uppmuntrar till lek och rörelse utomhus. Leken är en nödvändig del i barnens utveckling.

**Lekplatser som sköts av kommunen:**

[www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/lekplatser](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/lekplatser)

## Motionsslingor

Motionsslingor finns på de flesta av kommunens öar. Slingorna erbjuder olika möjligheter av promenad och motion i varierande natur med inslag av lek, bad och fikamöjligheter. Här är ett urval av de som finns:

**Björkö:** Vid Kaveldunsvägen finns möjlighet att ta sig ut på flera vackra motionsslingor på norra delen av ön. Här finns fem slingor på 1.6 km, 5 km, 8 km, 9 km och 11 km.

Björkö Strömskärsleden startar vid gästhamnen Skarvik. Följ bara stenarna som målats av Björkö's barn, 3 km lång.

**Mer information:** [www.bjorkohamn.se/promenad-lopning-och-cykelslingor-pa-bjorko/](http://www.bjorkohamn.se/promenad-lopning-och-cykelslingor-pa-bjorko/)

**Grötö:** Erbjuder en 2,8 km lång naturstig i vacker miljö.

**Hyppeln:** har en 2,6 km lång tillgänglighetsanpassad promenadslinga.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/hyppelns-motionsspar](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/hyppelns-motionsspar)

**Hälsö:** Med start vid Burö färjeläge, finns ett markerat motionsspår på 2,6 km med vacker utsikt över nordöarna. Ej tillgängligt för barnvagnar och rullstolsburna.

**Hönö:** I Jungfruviken som ligger på den sydöstra delen av Hönö, vid Fotöbron finns en grusad slinga på ca 2,2 km.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/jungfruviken-motionsspar](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/jungfruviken-motionsspar)

I Ersdalens naturreservat på nordvästra Hönö finns en led, följ Ersdalsvägen vid Hönö Röd in mot naturområdets parkering, här börjar vandringsleden vid en park.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/naturomraden-och-naturreservat/ersdalens-naturreservat](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/naturomraden-och-naturreservat/ersdalens-naturreservat)

**Kalvsund:** har bland annat en promenadslinga på 1,2 km.

**Mer information:** [www.kalvsund.nu/turista-pa-kalvsund/naturstigar/](http://www.kalvsund.nu/turista-pa-kalvsund/naturstigar/)

**Knippla:** har en 1,5 km lång promenadstig, tillgänglighetsanpassad men med vissa branta partier, flera platser för fikapauser, bland annat en stor fin grillplats.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/kallo-knippla-naturomrade-och--motionsspar](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/kallo-knippla-naturomrade-och--motionsspar)

**Rörö:** Har en slinga i naturskyddsområdet på Rörö på ca 4 km. Stigen går på många ställen över klappersten, berg och ojämna ytor. Den är därför något svårtillgänglig.

**Mer information:** [www.vastkuststiftelsen.se/vandringstips/ro-ro/](http://www.vastkuststiftelsen.se/vandringstips/ro-ro/)

**Skärgårdsleden** är en sammanhängande vandringsled på hela 27 km lång, som löper från Hönö färjeläge, runt Fotö, Öckerö och Hälsö. Leden går i blandad terräng och är inte barnvagns- eller tillgänglighetsanpassad. Välj att gå hela eller dela upp i olika etapper.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/skargardsleden](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/skargardsleden)

**Öckerö:** Med utgångspunkt från idrottsområdet Prästängen finns ett motionsspår på 4,6 km, grusad och tillgänglig för t.ex. barnvagnar och rullstolar.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-)

## Naturområden och naturreservat

[motion-och-friluftsliv/motionsspar/ockero-naturomrade-och-motionsspar](http://www.ockero.se/motion-och-friluftsliv/motionsspar/ockero-naturomrade-och-motionsspar)

Det finns många härliga naturområden och naturreservat i Öckerö kommun. Rör dig på din nivå, själv eller med andra. Upptäck nya växter och djur medan du besöker naturen.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/naturomraden-och-naturreservat](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/naturomraden-och-naturreservat)

## Padelbanor

Spela padel utomhus! Du bokar bana via appen / hemsidan Matchi.

**Knippla:** Utepadelbanan finns vid Tranbärsvägen, Källö-Knippla. Sök på "Knippla tennis och padel" i Matchi.

**Björkö:** Padelbanan ligger belägen vid Bessekrokens Marina. Sök på "Björkö padel" i Matchi.

**Hönö:** Två utepadelbanor finns vid Östra hamnen, 5. Sök på "Hönö tennis och padelklubb" i Matchi.

## Rörelseträning för vuxna utomhus

Anpassad träning för dig som är senior, rehabiliterar dig, har fått FaR eller för dig som gillar att träna i ett ostressat tempo. Träningarna hålls av aktivitetssamordnare tisdagar och torsdagar, kl. 9.30, kostnadsfritt och utan anmälan.

**Mer information:** [www.ockero.se/omsorg-och-stod/halsosamma-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/rorelsetraning-for-vuxna](http://www.ockero.se/omsorg-och-stod/halsosamma-levnadsvanor/fysisk-aktivitet/rorelsetraning-for-vuxna)

## Simskola

Varje sommar anordnas simskolor på sex stycken kommunala badplatser i kommunen: Björkö, Rörö, Knippla, Kalvsund, Fotö och Hönö. Simskolorna har utbildade simlärare som arbetar tillsammans med en assistent på varje simskola. Simskolan är en intensivutbildning som pågår under två-tre veckors tid under sommaren och görs genom svenska livräddningssällskapet.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/simskolor](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/simskolor)

## Tennisbanor

**Hönö:** Två utetennisbanor finns vid Östra hamnen, 5. Sök på "Hönö tennis och padelklubb" i Matchi.

**Knippla:** Utetennisbanor finns vid Tranbärsvägen, Källö-Knippla. Sök på "Knippla tennis och padel" i Matchi.

## Utomhusgym

Träna på något av utegymmen, när du vill, året om, helt gratis.

**Björkö:** Vid Kaveldunsvägen 9, där även ett antal motionsslingor startar finns ett utegym.

**Hönö:** I anslutning till slingan i Jungfruviken på Hönö finns ett nybyggt utegym samt ett rörelsegym. Vid vissa tider kan du träna med instruktör.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/idrottsanlaggningar/utegym-hono](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/idrottsanlaggningar/utegym-hono)

**Kalvsund:** I anslutning till föreningslokalen Såsen, Gamla vägen 19, finns ett nybyggt utegym.

**Knippla:** I anslutning till fotbollsplan och badstrand finns ett utegym på Knippla.

**Öckerö:** På Prästängsområdet finns ett utegym.

## Öckerö skatepark

Skateparken på Öckerö är 900 kvm stor och ligger på Prästängsområdet på Öckerö. Parken är öppen för åkning varje dag mellan 8.00 och 22.00.

**Mer information:** [www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/idrottsanlaggningar/ockero-skatepark](http://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/idrottsanlaggningar/ockero-skatepark)

## Övrig uteträning

### Nordic Wellness

Erbjuder utomhusträning, se aktuell information på hemsidan Rabatt för Student- och senior samt för dig med FaR. Adress: Östra Hamnen 1, Hönö

**Mer information:** [www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hamnen/](http://www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hamnen/)

### Öckerö Outdoor / Running club

En grupp sida där olika personer arrangerar löpträning och annan uteträning.

**Mer information:** Facebooksida: Öckerö Outdoor/Running Club

# Föreningar och ideella

Här presenteras de föreningar som erbjuder någon form av rörelseträning i kommunen.

## Aktiv Ungdom Öckerö

Erbjuder aktiviteter för alla barn och unga bosatta i Öckerö Kommun. Många aktiviteter är kostnadsfria.

**Mer information:** [www.aktivungdom.se/forening/ockero](http://www.aktivungdom.se/forening/ockero)

## Badminton

### IFK Björkö

Badminton från 7 år och uppåt.

**Mer information:** [www.laget.se/ifkbjorko](http://www.laget.se/ifkbjorko)

### Drop in badmintonklubb

För nybörjare och motionärer. Provträna gratis tre gånger. Ingen föranmälan behövs. Utrustning finns att låna.

**Mer information:** [www.dropinbk.se](http://www.dropinbk.se)

## Basket

### Hönö IS

2021 startade föreningen basket för flickor i 13-15 år.

**Mer information:** [www.laget.se/honoisbasket](http://www.laget.se/honoisbasket)

## Beachvolley

### Öckerö Beachvolleyboll Förening

Erbjuder två olika former av beachvolleyboll från 14 år och uppåt. Seriespel från 16 år.

**Mer information:** [www.ockerobvf.se/](http://www.ockerobvf.se/)

## Bordtennis

### Öckerö IF

Erbjuder bordtennis.

**Mer information:** [www.ockeroif.se](http://www.ockeroif.se)

## Boule

Spela boule i grupp? Här är några som anordnar:

### SPF seniorerna

Spela boule tisdag eller torsdag kl.14 på Prästängen.

**Mer information:**

[www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/aktiviteter/boule/](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/aktiviteter/boule/)

### Kalvsunds IF

Finns möjlighet att spela boule, främst sommartid.

**Mer information:** [www.svenskalag.se/kalvsundsif-boule-boule](http://www.svenskalag.se/kalvsundsif-boule-boule)

### Hönö TPK

Finns möjlighet att spela boule i tennishallen. Åtta stycken

Boulebanor i form av mattor som kan rullas ut på tennisbana nr 1.

**Mer information:** [www.honotpk.se/boule](http://www.honotpk.se/boule)

## Dykning

### Dykarklubben Öckerödorarna

Klubb som erbjuder fridykning, sportdykning, teknisk vrakdykning för barn och vuxna. Adress Östra Hamnen 5, Hönö.

**Mer information:** [www.ockerodorarna.com](http://www.ockerodorarna.com)

## Friidrott

### Hönö Idrottssällskap Friidrott

Håller till på Lindblomsvägen 30 Hönö.

**Mer information:** [www.laget.se/Hono IS friidrott](http://www.laget.se/Hono_IS_friidrott)

## Friluftsförbundet Öckerö

Låt äventyret börja genom att hitta aktiviteter, äventyr, upplevelser och inspiration för både barn och vuxna.

**Mer information:** [www.friluftsförbundet.se/ockero](http://www.friluftsförbundet.se/ockero)

## Fotboll

Det finns många föreningar som har fotbollsträning:

### Fotö GOIF

Erbjuder seniorlag.

**Mer information:** [www.laget.se/fgif](http://www.laget.se/fgif)

### Hälsö BK

Erbjuder seniorlag.

**Mer information:** [www.laget.se/halsobk](http://www.laget.se/halsobk)

### Hönö Idrottssällskap

**Mer information:** [www.laget.se/HonoIS](http://www.laget.se/HonoIS)

### IFK Björkö

Fotboll för pojkar & flickor 5–15 år, samt ungdomslag.

**Mer information:** [www.laget.se/ifkbjorko](http://www.laget.se/ifkbjorko)

### Kalvsunds IF Fotboll

Fotbollsförening.

**Mer information:** [www.svenskalag.se/kalvsundsif](http://www.svenskalag.se/kalvsundsif)

### Knippla IK

Erbjuder ett antal riktade aktiviteter under sommaren, främst för barn och ungdom.

**Mer information:** [www.laget.se/knippla](http://www.laget.se/knippla)

### Rörö IF

Fotbollsskola med tillgång till idrottshall med gym, tennisplan, beachvolleybollplan och bouleplaner.

**Mer information:** [www.roroif.se](http://www.roroif.se)

### Öckerö IF

Fotboll för flickor, pojkar, junior och A-lag.

**Mer information:** [www.ockeroif.se](http://www.ockeroif.se)

## Gymnastik

### GF Kuling

Gymnastikförening för barn, ungdomar och vuxna.

**Mer information:** [www.kulinggympan.se](http://www.kulinggympan.se)



## Gåfotboll

### Öckerö IF

Öckerö IF erbjuder gåfotboll i Göstahallen för seniorer. Kom och spela, ta en kopp kaffe och prata med andra.

**Mer information:** [www.ockeroif.se](http://www.ockeroif.se)

## Hockey och konståkning

### Skärgårdens sportklubb

Klubben har två sektioner; Skärgårdens Hockey och Skärgårdens Konståkning. De erbjuder skridskoskola för barn mellan 3-6 år, juniorverksamhet, tävlingsåkare, A-lag, samt Oldboys-hockey.

**Mer information:** [www.skargardenssk.se](http://www.skargardenssk.se)

## Innebandy

### Björkö innebandyförning

**Mer information:** Kontakta jan@unicab.se

### Öckerö Innebandyklubb

Innebandyförning för flickor, pojkar, herr och damlag. Förningen erbjuder innebandygympa.

**Mer information:** [www.ockeroibk.se](http://www.ockeroibk.se)

## Judo

### Hönö Judoklubb

Erbjuder träning för barn 7-14 år och vuxna över 15 år och uppåt. Träning sker i Brattebergs gymnastiksal på Öckerö. Du får prova på två gånger utan kostnad.

**Mer information:** [www.honojudoklubb.se](http://www.honojudoklubb.se)

## Kajak

### Öckerö Båtsällskap

Ideell förening för att främja båt- och sjösport. Här finns möjlighet till kajakkurser för främst ungdomar.

**Mer information:** [www.delta.ockerobatsallskap.se/dir](http://www.delta.ockerobatsallskap.se/dir)

## Mattcurling

### Knippla IK

Under vinterhalvåret arrangeras varje onsdag mattcurling för medlemmar i klubblokalen.

**Mer information:** [www.knippla.se/mattcurling](http://www.knippla.se/mattcurling)

## Motionsgympa och styrketräning

### GF Kuling

Motionsgympa och cirkelträning för vuxna.

**Mer information:** [www.kulinggympan.se](http://www.kulinggympan.se)

### Skärgårdens Atletklubb

Skärgårdens Atletklubb är styrketräning i föreningsform.

**Mer information:** [www.skargardens-atletklubb.bokamera.se/](http://www.skargardens-atletklubb.bokamera.se/)

### Kalvsunds IF

**Mer information:** [www.svenskalag.se/kalvsundsif-gymnastik-gympa](http://www.svenskalag.se/kalvsundsif-gymnastik-gympa)

## Rodd

### Björkö Roddklubb

Kom och ro med Björkö roddklubb. Öppen för alla över 12 år. Erbjuder även inomhusträning i form av gympa och styrka.

**Mer information:** [www.bjorkoroddklubb.se/](http://www.bjorkoroddklubb.se/)

### Öckerö Roddförening

Tiohuggare och röjdykarrodd.

**Mer information:** [www.ockerorodd.se](http://www.ockerorodd.se)

## Segling

### De Tio Öarnas Segelsällskap

Erbjuder seglarskola för barn i åldern 8-14 år.

**Mer information:** [www.xss.se](http://www.xss.se)

### Segelsällskapet Fram

Bohus-Björkö i Göteborgs norra skärgård. En mötesplats för båtfolk som landkrabbor i alla åldrar. Erbjuder seglarskola för barn över 8 år och arrangerar kappseglingar.

**Mer information:** [www.ssfram.com](http://www.ssfram.com)

### Öckerö Båtsällskap

Ideell förening för att främja båt- och sjösport. Erbjuder bl.a. kurs i optimistjolle och seglingar samt olika temakvällar och kurser i t.ex. sjöräddning. Verksamheten bedrivs året runt.

**Mer information:** [www.delta.ockerobatsallskap.se/dir](http://www.delta.ockerobatsallskap.se/dir)

## Scoutverksamhet

### Björkö Equmenia Scout

Scoutverksamhet för barn på Björkö från årskurs 4 och uppåt.

**Mer information:** [www.equmeniakyrkanbjorko.se](http://www.equmeniakyrkanbjorko.se)

### Hönö missionskyrka

Scoutverksamhet för barn på Hönö från årskurs 3 till årskurs 8.

**Mer information:** [www.honomissionskyrka.se/scout/](http://www.honomissionskyrka.se/scout/)

### Scouterna, Nimbuskyrkan

Scoutverksamhet på Öckerö för barn från årskurs 3 till årskurs 7.

**Mer information:** [www.nimbuskyrkan.se/aktiviteter/barn-familj/](http://www.nimbuskyrkan.se/aktiviteter/barn-familj/)

## Rullskidor

### Ski and roll

Rullskidskola och uthyrning för nybörjare, vasaloppsåkare och elitmotionärer. Ski and roll erbjuder grupp och privatlektioner.

**Mer information:** [www.skiandroll.se](http://www.skiandroll.se)

## Skytte

### Öckerö Skytteförening

Skytte är en sport som spänner sig över generationsgränserna. Föreningen erbjuder klasser från 7 år och upp till 70+.

**Mer information:** [www.osf.se](http://www.osf.se)

## Taekwondo

### Kaidi Taekwondo Öckerö Klubb

Taekwondo passar alla nivåer och det är aldrig försent att börja. Barn, ungdom, vuxen och familj - Alla är välkomna! Möjlighet att provträna 1 gång.

**Mer information:** [www.kaiditaekwondo.se/](http://www.kaiditaekwondo.se/)

## Tennis och Padel

### Hönö TPK

Tennis och Padel från 6 år till 80 år. Inriktning är främst motionsnivå. Finns handikappanpassad padelhall.

**Mer information:** [www.honotpk.se](http://www.honotpk.se)

## Vattengympa

Här nämns några aktörer som anordnar vattengympa i bassängen på Hedens by.

**Nordic wellness** erbjuder vattengympa, höst och vår.

**Mer information:** [www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hammen/](http://www.nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hammen/)

**SPF Seniorerna** erbjuder vattengympa.

**Mer information:**

[www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/aktiviteter/vattengympa/](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/aktiviteter/vattengympa/)

**PRO (Pensionärernas Riksorganisation)**

**Mer information:** [www.pro.se/distrikt/distrikt-bohuslan/samorganisationer/samorganisation-ockero/foreningar/ockero-oarna.html](http://www.pro.se/distrikt/distrikt-bohuslan/samorganisationer/samorganisation-ockero/foreningar/ockero-oarna.html)

## Öckeröarnas Naturskyddsförening

På hemsida kan du läsa mer om naturskyddsföreningens arbete och evenemang. De arrangerar bl.a. naturvandringar.

**Mer information:** [www.ockeroarna.naturskyddsforeningen.se/](http://www.ockeroarna.naturskyddsforeningen.se/)

# Seniorer

Mötesplatser och föreningar för seniorer. Här kan du delta i aktiviteter och få sällskap av andra.

## SPF Seniorerna

En ideell, partipolitiskt och religiöst obunden pensionärsorganisation.

**Mer information:**

[www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/)

## Senior sport school

Senior sport school är en idrottsskola för dig som är 60+. Arrangör är RF-SISU Västra Götaland och Öckerö kommun, tillsammans med det lokala föreningslivet. Du får prova på olika fysiska aktiviteter hos våra lokala idrottsföreningar, delta i tematräffar med fokus på hälsa, laga hälsosam mat och ta del av intressanta föreläsningar. Senior Sport School pågår i 12 veckor och gruppen träffas två gånger i veckan. Uppstart varje termin.

**Mer information:** kontakta föreningssamordnare

[ewa.linderholmwidell@ockero.se](mailto:ewa.linderholmwidell@ockero.se)

## Träffpunkten

Träffpunkten på Solhöjden, Öckerö, är en samlingsplats för gemenskap med andra. Här erbjuds olika aktiviteter så som sittgympa, utevistelse med mera.

**Mer information:** [www.ockero.se/omsorg-och-stod/aldre-och-senior/motesplatser-och-traffpunkter/traffpunkten](http://www.ockero.se/omsorg-och-stod/aldre-och-senior/motesplatser-och-traffpunkter/traffpunkten)

## PRO Öckerö-öarna

En förening med 375 medlemmar, som tillsammans skapar en mötesplats för gemenskap, personlig utveckling, glädje och hälsa.

**Mer information:** [www.pro.se/distrikt/distrikt-bohuslan/samorganisationer/samorganisation-ockero/foreningar/ockero-oarna.html](http://www.pro.se/distrikt/distrikt-bohuslan/samorganisationer/samorganisation-ockero/foreningar/ockero-oarna.html)

## Ö-seniorerna Öckerö

Aktiv mötesplats för personer över 65 år. Föreningen har sedan 2018 testat på 68 olika fysiska aktiviteter. Föreningen utvecklade bl.a. "Ö-klassikern". Föreningen är öppen för alla över 60 år och är bosatta i Öckerö kommun.

**Mer information:** Facebooksida: Ö-seniorerna

Kontaktperson: Carina Larsson, [carina.scm@hotmail.com](mailto:carina.scm@hotmail.com)

# Digitala verktyg

Observera att endast ett urval är listat här. Möjlighet finns inte att fullt ut kvalitetskontrollera tjänsterna och informationen.

## Levnadsvanor

### Hälsocoach online

Stärk din hälsa och må bättre i vardagen. Boka din egen hälsocoach som du träffar i mobilen, surfplattan eller via datorn. För dig som vill komma igång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta röka/snusa eller förändra dina alkoholvanor. En kostnadsfri tjänst och för alla som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götaland. Om du har fått rekommendation från hälso- och sjukvårdspersonal att förändra dina levnadsvanor kan det underlätta att ha en hälsocoach som stödjer dig i förändringsarbetet. Du kan också boka tid helt på eget initiativ.

**Mer information:** [www.vgregion.se/halsa-och-vard/levnadsvanor/halsocoach-online/](http://www.vgregion.se/halsa-och-vard/levnadsvanor/halsocoach-online/)

### 1177 Levnads- vanor

Här får du veta mer om hur kroppen fungerar och råd om hur du kan leva hälsosamt. Du kan läsa om psykisk hälsa, sexuell hälsa, tandhälsa och om mat och träning. Det finns också texter om stress, övergrepp, alkohol och könsidentitet.

**Mer information:** [www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa](http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa)

### 1177 Egen hälsoplan

Ett sätt att få stöd i att göra en förändring kan vara att göra en handlingsplan - din egen hälsoplan. Det är bra att veta varför du vill ändra din livsstil. Här hittar du förslag på hur du kan tänka och göra för att skapa en ny vana som håller i längden. Även små förändringar kan med tiden ge stora effekter för hälsan.

**Mer information:** [www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/sundavanor/skapa-en-hallbarvana--gor-din-egen-halsoplan](http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/sundavanor/skapa-en-hallbarvana--gor-din-egen-halsoplan)

### Livsmedels- verket.se

Här får kostråd för livets alla skeden. Här finns den senaste kunskapen om näringsämnen, tips om hur du äter hållbart med mera. På hemsidan hittar du bland annat broschyren Hitta ditt sätt om matvanor och nyckelhålmärkningen, matvanekollen där du kan testa dina egna matvanor, tallriksmodellen i olika versioner, livsmedelsdatabasen där du kan söka på näringsinnehåll i livsmedel, samt nyckelhålsrecept

**Mer information:** [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

### Livsstils- verktyget

Livsstilsverktyget är ett onlineverktyg eller app som ingår i en forskningsstudie och satsning för folkhälsan. Du får tillgång till verktyget under tre år och vi analyserar hur verktyget förbättrar din hälsa, ditt välmående och förebygger sjukdom. Studien är kostnadsfri.

**Mer information:** [www.livsstilsverktyget.se](http://www.livsstilsverktyget.se)

## Matkassen

Bra mat för dig och familjen. Här hittar du recept på snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok. Recepten är framtagna för att passa hela familjen, oavsett ålder. Finns bland annat veckomenyer med färdiga inköpslistor, frukosttips och mellanmålstips. Matkassen är skapad av dietister i Västra Götalandsregionen.

**Mer information:** [www.vgregion.se/halsa-och-varld/levnadsvanor/matkassen/](http://www.vgregion.se/halsa-och-varld/levnadsvanor/matkassen/)

## Rådgivnings- telefon om matvanor

Via kommunens rådgivningstelefon om matvanor kan du få konkreta råd och stöd från dietist kring dina eller en anhörigs matvanor. Det gäller både för dig som är i behov av en förändring, eller för dig som bara vill stämma av något kring dina matvanor. Även små förändringar kan göra skillnad. Du når rådgivningstelefonen via kommunservice: 031-97 62 00

**Mer information:** [www.ockero.se/omsorg-och-stod/radgivning-om-matvanor](http://www.ockero.se/omsorg-och-stod/radgivning-om-matvanor)

## Övriga stödlinjer

### Sluta-röka-linjen:

[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) , 020-84 00 00

### Alkohollinjen:

[www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se) , 020-84 44 48

### Droghjälpen:

[www.droghjalpen.se](http://www.droghjalpen.se) , 020-91 91 91

### Spelberoendes riksförbund:

[www.spelberoende.se](http://www.spelberoende.se) , 031-704 14 44

### Äldrelinjen

[www.aldrelinjen.se](http://www.aldrelinjen.se) , 020-22 22 33

### Föräldralinjen

[www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/](http://www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/), 020-85 20 00

### Självordslinjen

[www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/](http://www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/), 90101

## Onlineträning

**Träningspass** Få hjälp med övningar och instruktioner för att komma igång med träning på egen hand. Några sidor:

[www.vgregion.se/traningsprogram](http://www.vgregion.se/traningsprogram)

[www.1177.se/tema/halsa](http://www.1177.se/tema/halsa)

[www.digifritids.se](http://www.digifritids.se)

[www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)

**Youtube-kanaler**

På följande kanaler på Youtube finns bra filmer med rörelser och träning, sök på:

"Riksförbundet HjärtLung"

"Parasport SWE": klicka på "ParaPepp"

"Generation Pep"

**Hemma-gympa med Sofia**

Var med och träna framför tv:n. Go'kvälls träningsexpert Sofia Åhman tipsar om träningsformer som går att utföra hemma. Många olika program att välja bland på SVTplay.

**Mer information:** [www.svtplay.se/hemmagympa-med-sofia](http://www.svtplay.se/hemmagympa-med-sofia)

**FTMK**

Ladda ner Försvarmaktens kostnadsfria träningsapp och börja träna direkt. Träningen fokuserar på kondition, styrka och rörlighet och du anpassar nivån på träningen efter dina förutsättningar. Du kan välja mellan intro, standard och avancerad nivå.

**Mer information:** [www.fmtk.forsvarsmakten.se](http://www.fmtk.forsvarsmakten.se)

AppStore/GooglePlay: Försvarmaktens träningsklubb (FMTK)

## Yogobe

Erbjuder vägledning och videor online inom yoga, träning och hälsa, även för barn. FaR-rabatt finns!

**Mer information:** [www.yogobe.com/far](http://www.yogobe.com/far)

## Övriga appar

Det finns många appar som vill göra träningen roligare! Vissa låter dig bli jagad av zombies när du springer, andra delar in ditt bostadsområde i zoner du ska inta. Exempel på appar är:

**Pokémon Go**

**Zombies Run!**

**Turf**

**Geocaching**

**Hittaut**

**Active Quiz**

**Runbit.**

**Vision & Motion** (endast på appstore) fungerar med VoiceOver och därmed bra för personer med synnedsättning.

I nyare telefonmodeller finns ofta förinstallerade motions- och hälsoappar där du bl.a. kan följa antalet steg du tar per dag. Det finns också appar att ladda ner som hjälper dig att mäta din fysiska aktivitet på olika sätt, t.ex.

**Endomondo**

**Charity Miles**

**Runkeeper**

**Strava**

**Stepler**



**ÖCKERÖ  
KOMMUN**