

LOKAL AKTIVITETSKATALOG ÖCKERÖ KOMMUN

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



Sammanställd av Öckerö kommun 2024
(senast uppdaterad 240902)



**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

Fysisk aktivitet	6
Varför behöver jag röra på mig?	6
Hur mycket behöver jag röra på mig?	6
Vad är FaR – fysisk aktivitet på recept?	6
Ekonomiskt stöd för fysisk aktivitet	7
Fritidsbanken	7
Idrottshjälpen	7
Majblomman	7
Gymträning, studios och anläggningar	8
Hyr idrottshall	8
Hönö Gym och friskvård	8
Hönö tennis och padelklubb	8
Joy Gym	8
Nordic Wellness	8
PULS	8
Yoga	9
Öckerö fritidsbank	9
Öckerö ishall	9
Utomhusaktiviteter	10
Aktivitetsrundan "Puls och styrka"	10
Aktivitetsrundan "Rörelse för alla"	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	14
Utomhusgym	14
Öckerö skatepark	14

Övrig uteträning.....	14
Föreningar och ideella.....	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
Rullskidor.....	18
Segling.....	18
Scoutverksamhet.....	18
Skytte.....	19
Taekwondo.....	19
Tennis och Padel.....	19
Vattengympa.....	19
Öckeröarnas Naturskyddsförening.....	19
Seniorer.....	20
SPF Seniorerna.....	20
Senior sport school.....	20
Träffpunkter.....	20
PRO Öckerö-öarna.....	20
Ö-seniorerna Öckerö.....	20
Digitala verktyg.....	21
Hälsocoach online.....	21
1177 Levnads-vanor.....	21
Livsmedels-verket.se.....	21

Livsstilsverktyget	21
Matkassen	22
Rådgivningstelefon 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.

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: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/riktlinjer-och-rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/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.

Kika gärna i Rörelseguiden, den riktar sig till dig som bor i Västra Götaland och som fått ett recept på fysisk aktivitet:

<https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/rorelseguiden/om-rorelseguiden/>

Mer information: 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/ eller besök oss www.facebook.com/fritidsbankenockero.se

Idrottshjälpen

Hit kan såväl aktiva i föreningar och klubbar som målsmän ansöka om pengar. Det kan handla om enskilda barn eller föreningen som helhet och ska gälla barn och unga upp till 16 år. Idrottshjälpen delar ut medel två gånger om året, inför varje terminsstart.

Mer information: <https://idrottshjalpen.aktivskola.org/>

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

Gymträning, studios och anläggningar

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

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: <https://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

Hönö tennis och padelklubb

Erbjuder möjlighet att boka tennis-, badminton- och padelbanor.

Mer information:

<https://www.matchi.se/facilities/honots?lang=sv>

Joy Gym

Joy gym på Björkö, Kaveldunsvägen 6, erbjuder ett komplett gym med maskiner, fria vikter och redskap för hela kroppen.

Mer information: <https://joygym.zoezi.se/?>

Nordic Wellness

Nordic Wellness på Hönö, Tärnvägen 17, erbjuder träning i många olika former.

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

Mer information: <https://nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hammen/>

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 tolv 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

Yoga

Flera aktörer erbjuder yoga, här nämns några:

Björkö yoga

Erbjuder yogaklasser med varierande schema.
Smörblomsvägen 2, Bohus-Björkö

Mer information: www.bjorkoyoga.se

Göteborgs IYENGARYOGA skola

Här erbjuds yoga på Hälsö, i Klubbstugan Hälsö Bk

Mer information: www.yogaskola.com

Gryningstimman

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

Mer information: Se Facebooksidan "Gryningstimman"

Nordic Wellness

Erbjuder även yoga.

Mer information: <https://nordicwellness.se/vara-klubbar/goteborg/hono-astra-hammen/>

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 Prästängens, Öckerö.

Öppettider:

Tisdagar 15.00-17.00

Torsdagar 17.00-19.00

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/
eller besök 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

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 aktivitets skyltar 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

Aktivitetsrundan "Rörelse för alla"

Vid Prästängsområdet på Öckerö finns en tillgänglighetsanpassad aktivitetsrunda "Rörelse för alla" som innehåller åtta skyltar med funktionell träning. Skyltarna är utplacerade med jämna mellanrum på en asfalterad slinga på cirka 500 meter. Varje skylt visar övningar med rörelser du kan utföra sittande i rullstol eller stående.

Badplatser

Det finns många härliga badplatser i Öckerö kommun.

Mer information: www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/badplatser

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.

Hönö: Hönö IS har en boulesektion där du kan vara med genom ett stödmedlemskap på 300 kr/ år. Klotväska finns att låna vid spel. Du har möjlighet att boka banor samt ha tillgång till klubbstugan vid bokad aktivitet.

Kalvsund: Boulebana finns i hamnen för alla.

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

Grötö: I Grötö hamn finns boulebanor.

Mer information:

www.vastsverige.com/visitockero/produkter/gasthamn-groto/

Rörö: I Rörö hamn finns fyra boulebanor.

Mer information:

www.vastsverige.com/visitockero/produkter/gasthamn-roro/

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: <https://bjorkohamn.se/promenad-lopning-och-cykelslingor-pa-bjorko/>

Gårda livscyklar

En cykelaffär som också hyr ut cyklar. Finns på Gårdavägen 32, Hönö.

Mer information: <https://livscyklar.se>

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

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 eller www.friluftsfremjandet.se

Klättring

Klättring Ersdalen

Naturreseptatet 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-naturreseptat/

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

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/

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

Hälsans stig: Hälsans stig är en promenadvänlig slinga i naturskön miljö i Jungfruviken på Hönö, totalt 2 kilometer. Starta var du vill och gå hela eller delar av sträckan. Längs vägen finns bland annat utegym, lekplats, grillplatser och badplatser. Det finns även gott om bänkar. Du passerar sevärdheterna Engelsmännens hage, labyrinten Tryggeberg och Stora mööt. Hälsans stig är ett koncept från Riksförbundet HjärtLung som finns på flera platser i Sverige.

Mer information: <https://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/halsans-stig>

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

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

Mer information: 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/

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

Mer information: 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/roro/

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

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-motion-och-friluftsliv/motionsspar/ockero-naturomrade-och-motionsspar

Naturområden och naturreservat

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

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.

Rörö: Finns utepadelbana, beläget på berget ovanför hamnen, nås via trappan från parken eller via Brinkevägen runt. Sök på "Rörö IF padel" 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

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

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 motions slingor 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

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 utanför Göstahallen finns ett utegym med några stationer.

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. En dag i veckan finns fritidsledare på plats och håller i skateskola för barn och ungdomar. Inställt vid regn och hård vind. För mer information kontakta fritidsgården.

Mer information: 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-hammen/

Öckerö Outdoor / Running club

En grupp sida där olika personer arrangerar löpträning och annan uteträning. Finns även för barn, "Kids run" som bygger på rörelseglädje och löpning tillsammans med förälder.

Mer information: Facebooksida: Öckerö Outdoor/Running Club

Föreningar och ideella

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

Badminton

IFK Björkö

Badminton från 7 år och uppåt.

Mer information: 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

Basket

Hönö IS

Har basket för ungdomar.

Mer information: 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/

Bordtennis

Öckerö IF

Erbjuder bordtennis.

Mer information: 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/

Kalvsunds IF

Finns möjlighet att spela boule, främst sommartid.

Mer information: 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

Dykning

Dykarklubben Öckerödorarna

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

Mer information: <https://www.ockerodorarna.se/>

Friidrott

Hönö Idrottssällskap Friidrott

Håller till på Lindblomsvägen 30 Hönö.

Mer information: 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

Fotboll

Det finns många föreningar som har fotbollsträning:

Fotö GOIF

Erbjuder seniorlag.

Mer information: <https://www.svenskalag.se/Shiin>

Hälsö BK

Erbjuder seniorlag.

Mer information: www.laget.se/halsobk

Hönö Idrottssällskap

Mer information: www.laget.se/HonoIS

IFK Björkö

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

Mer information: www.laget.se/ifkbjorko

Kalvsunds IF Fotboll

Fotbollsförening.

Mer information: www.svenskalag.se/kalvsundsif

Knippla IK

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

Mer information: www.laget.se/knippla

Rörö IF

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

Mer information: www.roroif.se

Öckerö IF

Fotboll för flickor, pojkar, junior och A-lag. Erbjuder fotbollslektioner för barn upp till 6 år.

Mer information: www.ockeroif.se

Gymnastik

GF Kuling

Gymnastikförening för barn, ungdomar och vuxna.

Mer information: 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

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

Innebandy

Björkö innebandyförning

Mer information: jimmielidebo@yahoo.se

Öckerö Innebandyklubb

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

Mer information: www.ockeroibk.se

Rörö IF

Innebandy för medlemmar över 15 år.

Mer information: www.oroif.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.honjudoklubb.se

Kajak

Öckerö Båtsällskap

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

Mer information: <https://ockerobatsallskap.se/>

Mattcurling

Knippla IK

Under vinterhalvåret arrangeras varje onsdag mattcurling för medlemmar i klubblokalen.

Mer information: www.knippla.se/mattcurling

Öckerö IF

Erbjuder möjlighet att spela mattcurling i Göstahallen.

Mer information: www.ockeroif.se

Motionsgymna och styrketräning

GF Kuling

Motionsgymna och cirkelträning för vuxna.

Mer information: www.kulinggympan.se

Kalvsunds IF

Mer information: www.svenskalag.se/kalvsundsif-gymnastik-gymna

Öckerö IF

Mer information: ockeroif.se

Rörö IF

Arrangerar bootcamp och seniorgympa.

Rodd

Öckerö Roddförening

Tiohuggare och röjdykarrodd.

Mer information: www.ockerorodd.se

Björkö Roddklubb

Erbjuder träning i tiohuggarrodd för damer, herrar och juniorer. Erbjuder även annan form av träning som kondition och styrketräning.

Mer information:

<https://www.facebook.com/bjorkoroddklubb/>

Rullskidor

Ski and roll

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

Mer information: www.skiandroll.se

Segling

De Tio Öarnas Segelsällskap

Erbjuder seglarskola för barn i åldern 8-14 år. Har även startat upp seniorsegling.

Mer information: 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

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: <https://ockerbatsallskap.se/>

Scoutverksamhet

Björkö Equmenia Scout

Scoutverksamhet för barn på Björkö från årskurs 4 och uppåt.

Mer information: www.equmeniakyrkanbjorko.se

Hönö missionskyrka

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

Mer information: 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/

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

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/

Öckerö Taekwondoklubb

Välkomnar alla barn och ungdomar. Träningen sker i Brattebergskolans idrottshall.

Mer information: www.ockerotkd.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

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/

SPF Seniorerna erbjuder vattengympa.

Mer information:

www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-tio-oar-i-ockero-kommun/aktiviteter/vattengympa/

Öckeröarnas Naturskyddsförening

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

Mer information:

<https://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/

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: <https://www.ockero.se/seniorsportschool>

Träffpunkter

I kommunen finns det olika mötesplatser för seniorer där du har möjlighet att umgås med andra och delta i aktiviteter utifrån dina önskemål och förutsättningar. Träffpunkten Solhöjden på Öckerö har öppet måndag-fredag och erbjuder olika aktiviteter, café och lunchservering. Träffpunkter finns numera även på Björkö, Kalvsund, Knippla, Hyppeln och Rörö, öppet en gång i veckan eller en gång varannan vecka.

Mer information: <https://www.ockero.se/traffpunkter>

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

Ö-seniorerna Öckerö

Aktiv mötesplats för personer över 60 år och bosatta i Öckerö kommun. Ändamålet är att bedriva ideell verksamhet och skapa kultur-, sport- och gemenskapsträffar för seniorer.

Mer information: Facebooksida: Ö-seniorerna
Kontaktperson: Carina Larsson, 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/

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

Livsmedels- verket.se

Här finns 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

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

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:

<https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/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

Övriga stödlinjer

Sluta-röka-linjen:

www.slutarokalinjen.se , 020-84 00 00

Alkohollinjen:

www.alkohollinjen.se , 020-84 44 48

Droghjälpen:

www.droghjalpen.se , 020-91 91 91

Spelberoendes riksförbund:

www.spelberoende.se , 031-704 14 44

Äldrelinjen

www.aldrelinjen.se , 020-22 22 33

Föräldralinjen

www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/, 020-85 20 00

Självordslinjen

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.ockero.se/tranapaegenhand
www.vgregion.se/traningsprogram
www.1177.se/tema/halsa
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

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

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

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

Gottcha

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**