

Aktivitetskatalog

Möln dal 2024



Kontaktuppgifter

I denna katalog vill vi samla alla verksamheter och föreningar som erbjuder aktiviteter och sociala sammanhang för dig som bor i Mölndal. Har du frågor om aktivitetskatalogen, tveka inte att höra av dig. Har du en verksamhet som inte är med men som borde vara det? Då är det också bara att höra av sig!

Anna Ekdahl**Folkhälsosamordnare**

anna.ekdahl@molndal.se

0723-85 20 02 direkt

031-315 10 00 kontaktcenter

Innehåll

Idag är en bra dag att börja röra på sig!	3
Varför är det bra att röra på sig?	3
Så här läser du katalogen	3
Rehab- och barnmottagningar	4
Ekonomiskt stöd	6
Lotsande verksamheter	8
Ute	10
Vatten.....	14
Snö och is.....	17
Gym och gympa.....	19
Dans och musik.....	21
Kampsport och självförsvar.....	21
Yoga och avslappning	22
Mötesplatser.....	23
Appar, webb och teknik.....	26



Idag är en bra dag att börja röra på sig!

Här hittar du tips på föreningar och kommunala verksamheter som erbjuder olika aktiviteter för rörelse – både utomhus och inomhus.

Aktiviteterna är på basnivå och passar dig som är ovan vid fysisk aktivitet. Här finns också aktiviteter för dig som har begränsad rörelseförmåga eller inte brukar röra på dig. En del av aktiviteterna kan du genomföra på egen hand, andra arrangeras av verksamheter och föreningar. Mycket är gratis, leta efter aktiviteter märkta med G.

Varför är det bra att röra på sig?

Vi människor mår bra av att röra på oss – både vi som kan röra på oss ofta och mycket, och vi som har begränsade förutsättningar. Gemensamt är att vi människor är gjorda för rörelse! Fysiska aktiviteter kan skilja sig åt på många plan. För en del kanske en promenad är något man inte ens reflekterar över som "fysisk aktivitet", medan det kan vara en stor sak för någon som exempelvis varit svårt sjuk.

Daglig fysisk aktivitet är även en förutsättning för att barn och ungdomar ska växa och utvecklas. Det kan både förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd och dessutom öka både fysiskt och psykiskt välbefinnande – för både gammal som ung. En aktiv vardag gör oss friskare och gladare. Oavsett vem du är, hoppas vi att du hittar en aktivitet som du trivs med!

Så här läser du katalogen

Katalogen är indelad i olika områden för att det ska bli enkelt att hitta en aktivitet som passar just dig. Det finns tre viktiga märkningar att hålla utkik efter: G, U och F.

G

Aktiviteten är gratis.

U

Aktiviteten kostar under 500 kr per termin.

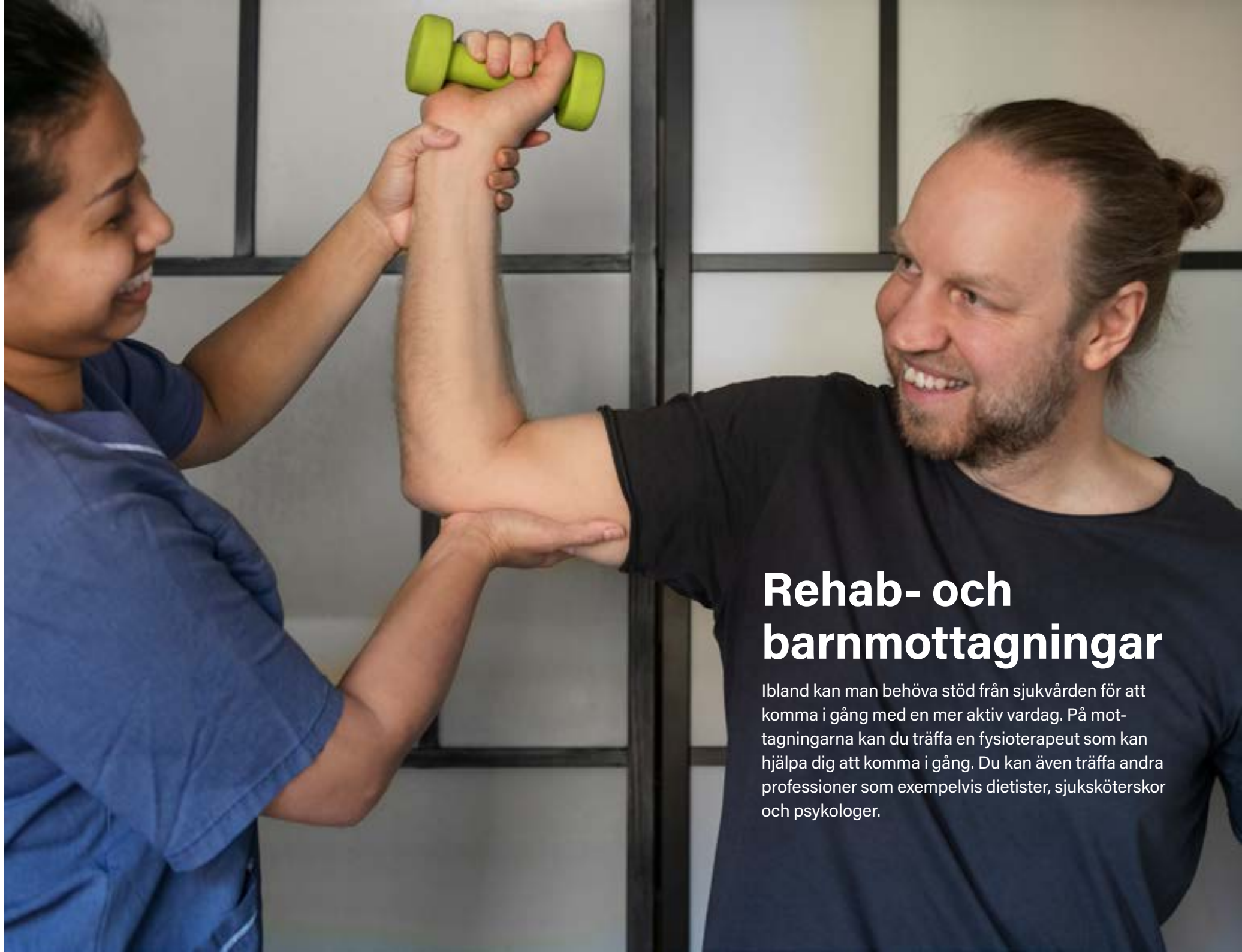
F

Aktiviteten passar alla, oavsett fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga.



Läser du katalogen på datorn eller mobilen kan du klicka på alla länkar för att komma direkt till verksamheterna.

Vi reserverar oss för tryckfel och rekommenderar att du själv kollar upp arrangören via webb, mejl eller telefon innan ditt besök.



Rehab- och barnmottagningar

Ibland kan man behöva stöd från sjukvården för att komma i gång med en mer aktiv vardag. På mottagningarna kan du träffa en fysioterapeut som kan hjälpa dig att komma i gång. Du kan även träffa andra professioner som exempelvis dietister, sjuksköterskor och psykologer.



Bräcke Rehabmottagning

📍 brackediakoni.se/rehab-molndal

Vi är en rehabmottagning som erbjuder FaR*. Vi arbetar ständigt med motiverande samtal, stöd, träning och vidare lotsning för att främja hälsa och fysisk aktivitet. Hos oss arbetar både fysioterapeuter och arbetsterapeuter.

Adress: Argongatan 2b,
431 53 Mölndal

E-post: pvr.molndal@brackediakoni.se

Telefon: 070-725 82 47

Rehabmottagning Omtanken Åby

📍 omtanken.se/rehab/aby/

Vi är tre fysioterapeuter och två arbetsterapeuter som arbetar i nära samarbete med läkare, sjuksköterskor och psykologer här på vårdcentralen. Vi arbetar med rådgivande samtal om fysisk aktivitet och FaR. Vi kan hjälpa till med individuella bedömningar kring brist på fysisk aktivitet och hur man kan komma igång och röra på sig. Vi är också behjälpliga om man har besvär eller skador i rörelseapparaten.

Adress: Katrinebergsgatan 1,
431 61 Mölndal

Telefon: 031-380 48 48

Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning Mölndal

📍 1177.se/Vastra-Gotaland/hitta-varld/kontaktkort/Molndal-barn-och-ungdomsmedicinsk-mottagning-Molndal/

På mottagningen arbetar sjuksköterskor och läkare med specialistkompetens inom barn- och ungdomsmedicin. Mottagningen tar emot barn som behöver specialistkompetens men som inte behöver sjukhusets resurser. Barn över 1 år kommer till oss med remiss.

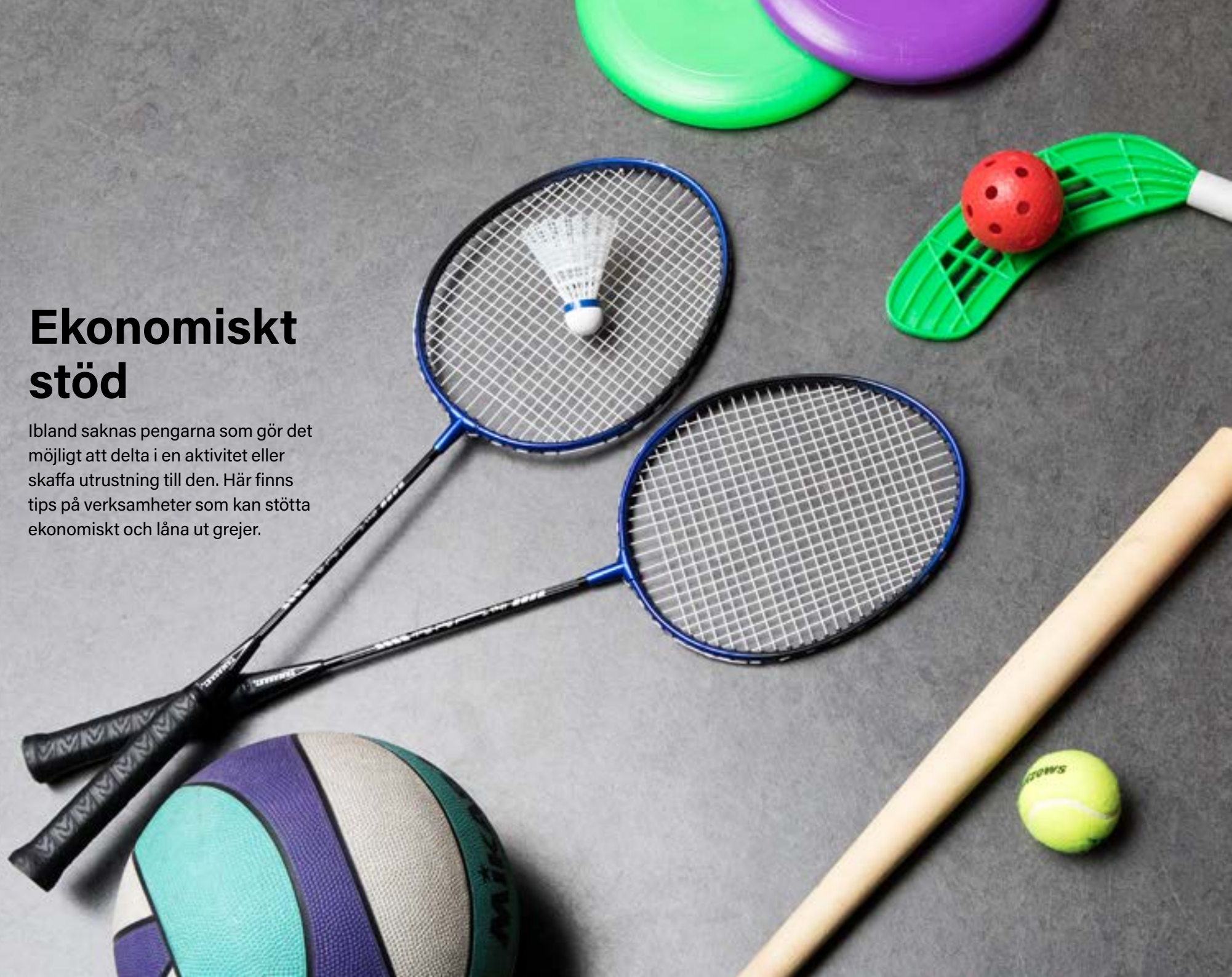
Adress: Fredåsgatan 13,
431 67 Mölndal

Telefon: 010-473 34 60

*Fysisk aktivitet på recept

Ekonomiskt stöd

Ibland saknas pengarna som gör det möjligt att delta i en aktivitet eller skaffa utrustning till den. Här finns tips på verksamheter som kan stötta ekonomiskt och låna ut grejer.



Fritidsbanken

fritidsbanken.se/fritidsbank/molndal

G

På Fritidsbanken kan du låna den utrustning du behöver för en aktiv fritid och upptäcka nya idrotter och fritidsintressen. Du kan också lämna in sport- och fritidsprylar du inte längre använder.

Adress: Bifrostgatan 40,
431 44 Mölndal

E-post: fritidsbanken@molndal.se

Telefon: 070-437 27 74

Sociala medier: följ oss på
facebook.com/fritidsbankenmolndal

Majblomman

majblomman.se/sok-stod/sok-har

Majblomman delar ut ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan handla om ett par fotbollsskor, ett barnkalas, avgiften till fritidsaktiviteter eller en jacka. Hur många barn som kan få hjälp beror på hur många majblommor som sålts. Arbetet med att fatta beslut om ansökningar görs av volontärer som är engagerade i Majblomman på sin fritid.

E-post: bidrag.gbg@majblomman.se,
lindome@majblommeforening.se

Frälsningsarmén

fralsningsarmen.se/centrumkaren

På Frälsningsarmén i Haga erbjuder vi ekonomiskt stöd och rådgivning, samtalsstöd, förbön och dagsutflykter. Välkommen att mejla eller ringa för att boka tid för besök.

E-post: centrumkarenhagamolndal@fralsningsarmen.se



Idrottshjälpen

idrottshjalpen.aktivskola.org

Stiftelsen Aktiv skola hjälper via Idrottshjälpen till att exempelvis skaffa nya fotbollsskor, mer utrustning till föreningen eller få fram pengar till träningslägret om ekonomiska förutsättningar gör det svårt.



Lotsande verksamheter

Ibland behövs lite extra stöd för att hitta eller ta sig till en aktivitet. Våra lotsande verksamheter riktar sig till olika målgrupper och erbjuder individuellt stöd.

Föreningen Passalen

passalen.se/aktiviteter/molndal/



Passalen riktar sig till barn och unga vuxna som behöver lite extra stöd på grund av fysiska eller intellektuella funktionsvariationer. Passalens ledare finns med som stöd och hjälp inför och under hela aktiviteten och som en trygg vuxen som du kan vända dig till när som helst. Passalen följer med till ordinarie verksamhet men anordnar även egna aktiviteter utifrån medlemmarnas önskemål.

E-post:
emma@passalen.se
Telefon: 0709-93 01 06

Fritidshjälp och hälsolots

molndal.se/fritidshjalp



Om du vill göra något roligt på din fritid eller vill komma igång med träningen kan du få stöd av oss. Vi hjälper dig, oavsett ålder, att hitta en fritidsaktivitet utifrån dina intressen och önskemål. Även du som känner dig ensam eller orkeslös kan kontakta oss. Vi kan hjälpa dig till en mer aktiv vardag och att komma ut i sociala sammanhang.

E-post:
fritidshjalpen@molndal.se



Hälsosamtal 80+

molndal.se/halsosamtal



Att åldras innebär förändringar i livet. För en del av oss är de stora. För andra är de mindre. Men vi kan alla behöva hjälp och stöd med olika saker. Hälsosamtal 80+ är en möjlighet för dig som fyllt 80 år och vill få vägledning i frågor som rör din fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa.

E-post:
halsosamtal@molndal.se
Telefon: 0733-17 76 22

Anhöriglots

molndal.se/anhoriglotts



Lever du med eller stödjer du en familjemedlem eller vän, som på grund av funktionsnedsättning, sjukdom eller psykisk ohälsa behöver stöd och hjälp? Då kan du få hjälp och stöd från en anhöriglots. Anhöriglots erbjuder vägledning, information, stödsamtal, hälsofrämjande aktiviteter, samtalsgrupper och cirklar. Du behöver inte ansöka om bistånd för att få stöd av anhöriglotsen.

Adress: Kulturhuset
Möllan, Göteborgsvägen 19,
431 30 Mölndal
E-post:
anhoriglotts@molndal.se
Telefon: 031-315 26 25

Ute

Att vara utomhus gör ofta att man rör mer på sig av bara farten! Här finns tips på platser och verksamheter som erbjuder utomhusaktiviteter. Tänk på att du även hittar lite tips på utomhusaktiviteter under kategorierna Snö och is samt Vatten.





Lekplatser

molndal.se/lekplatser

G

I Mölndal finns många tillfällen till lek. 59 kommunala lekplatser ger dig mycket att välja på. Här finns de små lekplatserna som passar för de yngsta, lekplatser med stora klätterställningar som utmanar de större barnen, och det finns vackert belägna lekplatser där vuxna kan njuta av utsikten.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Utegym

molndal.se/utegym

G

För dig som tycker om att träna utomhus finns det flera utegym runt om i Mölndal, Källered och Lindome. Träna utomhus kan du göra året runt.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Näridrottsplatser

molndal.se/naridrottsplats

G

På flera platser i kommunen finns så kallade näridrottsplatser, platser avsedda för möten, spontanidrott och lek.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Vandringsleder

molndal.se/vandringsleder

G

Ta dig ut i våra naturområden och upplev florarika ängar och myllrande våtmarker, grönskande betesängar eller vackra skogar. Det finns även en promenadväg i centrala Mölndal.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00



Skatepark

📍 molndal.se/skateparken

G

Skateparken är en 350 kvadratmeter betongpark perfekt utformad för en rolig skateupplevelse.

Adress: Ekenleden 11A,
428 36 Källered

E-post: kontakt@molndal.se,
Mölndals skateförening:
molndalssf@gmail.com

Telefon: 031-315 10 00

Promenad och stavgång

📍 molndal.attention.se

G

U

F

Vi erbjuder särskilt aktiviteter för barn, unga och vuxna med NPF-diagnos eller för deras närstående. Aktiviteterna hittar du på vår hemsida.

E-post:
info@molndal.attention.se



Utomhusträning i grupp

📍 villokan.se

Våra Nature-träningar är för dig som gillar att träna utomhus i grupp eller individuellt. Styrka och kondition varvas med rörlighet och balans med den egna kroppen och naturen som redskap. Vi har olika nivåer på vår träning från nybörjare till avancerad och du är välkommen att prova på vår träning för att hitta den nivå som passar dig. Vår träning bedrivs i skogarna runt Gunnebo Slott.

E-post: camilla@villokan.se

Telefon: 073-682 43 48



Föräldraträning - Vill och kan

villokan.se

Vi erbjuder träning utomhus för dig som är nybliven mamma och vill komma igång med din träning efter graviditet på ett säkert och bra sätt tillsammans i grupp med andra mammor och bebisar.

E-post: camilla@villokan.se

Telefon: 073-682 43 48

Discgolf

molndal.se/discgolf

G

Discgolf kallas också frisbeegolf. Det går ut på att du ska kasta en disc i en discgolfkorg och klara banan med så få kast som möjligt. Tävla med kompisarna och njut av naturen samtidigt.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Orientering - Mölndal outdoor IF

molndaloutdoor.se

U

Vi bedriver främst orienteringsträning för ungdomar, men vi provar också på exempelvis paddling och mountainbike ibland. Våra aktiviteter kräver rörlighet och viss form av självständighet och hjälp av till exempel föräldrar. Medlemsavgift under 20 år: 250 kr.

E-post: ungdom@molndaloutdoor.se

Telefon: 070-680 98 30



Vatten

Att simma, dyka och bada ger mer motion än du kanske tror! En tur till simhallen eller till någon av alla tillgänglighetsanpassade badplatser i kommunen kan vara en rolig utflykt för dig själv eller för hela familjen.



Åbybadet

📍 molndal.se/abybadet

U

Åbybadet erbjuder simning, lek och avslappning. Sju olika bassänger, två rutschkanor och café.

Adress: Idrottsvägen 2B,
431 62 Mölndal

E-post: abybadet@molndal.se

Telefon: 031-317 10 13

Streteredsbadet

📍 molndal.se/streteredsbadet

U F

Streteredsbadet hyrs ut till friskvårdsverksamheter och föreningar, men erbjuder också tider för rehabbad och allmänhetens bad. Du kan boka barnkalas och privata aktiviteter och Streteredsbadets medarbetare erbjuder kurser i vattengymnastik och tid för massage.

Adress: Ängbackevägen 7B,
428 34 Källered

E-post: streteredsbadet@molndal.se

Telefon: 031-317 10 13

Allmänna badplatser

📍 molndal.se/badplatser

G F

Mölndals stad har mycket att erbjuda dig som vill njuta av sol och bad. Här finns både större och mindre sjöar och fina badplatser. Det finns tio kommunala friluftsbad i Mölndals stad. Naturligtvis kan du bada även där det inte är en badplats.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00



Vattengympa och rehabbad - Streteredsbadet

molndal.se/streteredsbadet

F

På Streteredsbadet driver vi vattengympa i egen regi med kunniga och utbildade vatteninstruktörer. Vårt rehabbad är öppet för alla som är i behov av träning i varmt vatten. Det kan vara allt ifrån de som har olika funktionsnedsättningar till de som har genomgått operationer och behöver sjukgymnastik, eller de som har stela leder.

Adress: Ångbackevägen 7B,
428 34 Källered

E-post: streteredsbadet@molndal.se

Telefon: 031-317 10 13

Vuxensimskola

mass.se/start/?ID=347904

G

I samarbete med Mölndals stad erbjuder vi kostnadsfri simskola för vuxna i början av sommaren varje år.

E-post: sarah.benson@molndal.se

Telefon: 0704- 67 78 14

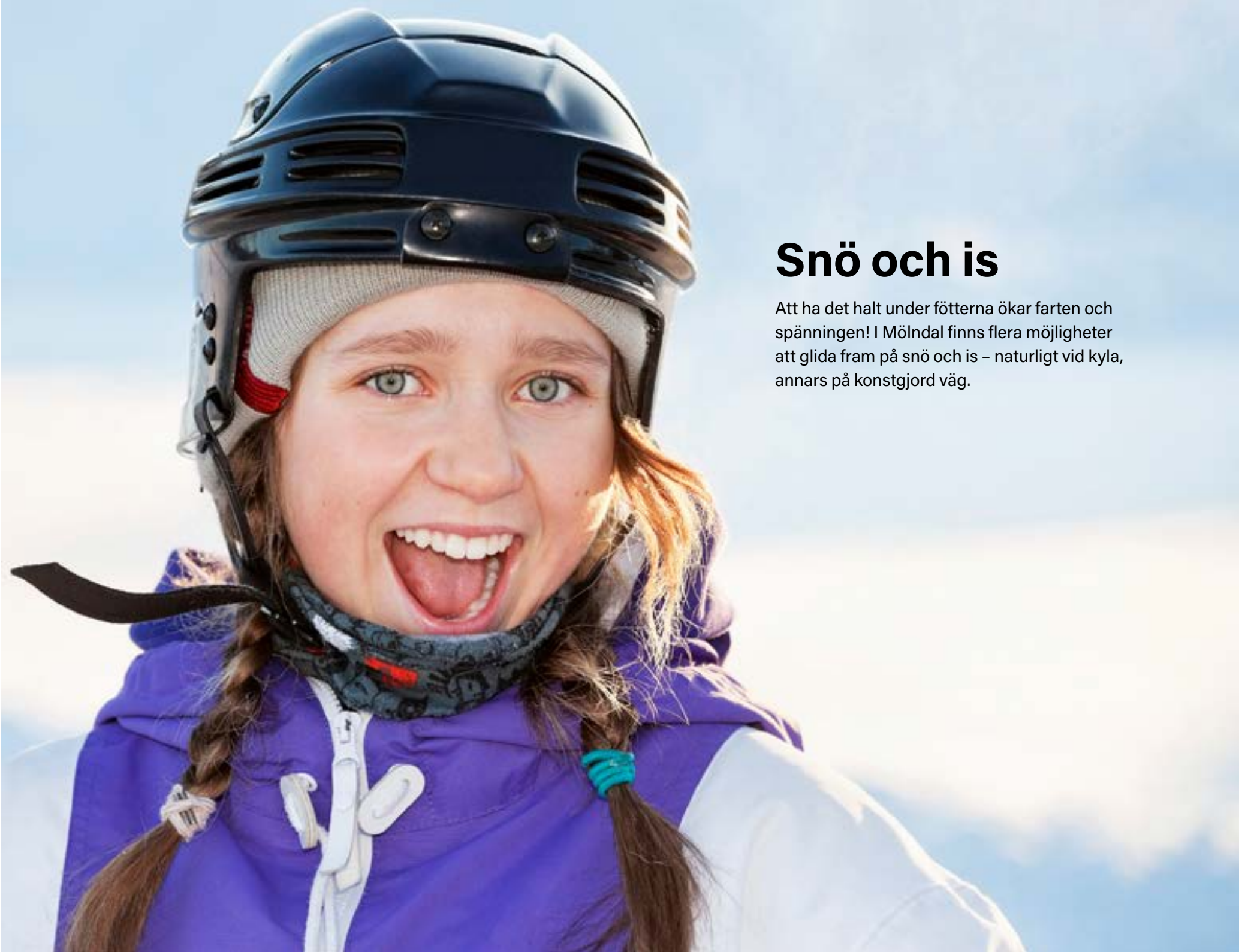
Lovsimskola för ungdomar

G

På vissa lov erbjuds simskola för unga personer som inte klarat kunskapsnivån för simning i idrott och hälsa. Håll utkik på molndal.se om när det är dags nästa gång.

E-post: sarah.benson@molndal.se

Telefon: 0704- 67 78 14



Snö och is

Att ha det halt under fötterna ökar farten och spänningen! I Mölndal finns flera möjligheter att glida fram på snö och is – naturligt vid kyla, annars på konstgjord väg.



Allmänhetens skridskoåkning

molndal.se/akaskridskor



När du vill åka skridskor finns det tre anläggningar att välja på: Källeredes ishall, Åby ishall och Åby isstadion.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

IF Mölndal hockey

laget.se/MHS

Testa på ishockey 3 gånger, därefter 600 kr för Hockeyskolan.

E-post: kansliet@molndalhockey.se

Mölndals Bandyklubb

molndalbandy.se

Vi erbjuder skridskoskola utan förkunskaper, Skridskokul erbjuds 2 gånger gratis. Mölndal Bandy har generellt endast verksamhet oktober till mars.

E-post: kansli@molndalbandy.se

Gym och gympa

Att träna på gym kan du göra både själv och i grupp. Det finns många olika gymkedjor i Mölndal och här hittar du verksamheter som erbjuder gratis träning och introduktion.





Seniorgympa med träffpunkterna

molndal.se/traffpunkter



Varje vecka erbjuder träffpunkterna i Mölndal flera olika aktiviteter. Det finns exempelvis gympa, Canasta, promenadgrupper, korsord och handarbete. Under sommaren förläggs flera programpunkter till Träffpunktens Sommarcafé i Stadsparken. Aktiviteterna är kostnadsfria och utan föranmälan om inget annat anges.

E-post:
traffpunkt.centrum@molndal.se
traffpunkt.kallered@molndal.se
traffpunkt.lindome@molndal.se

Telefon Centrum: 031-315 20 50

Telefon Källered: 031-315 28 17,
072-871 12 05


Telefon Lindome: 031-315 26 43



Dans och musik

Att dansa eller röra sig till musik är ofta både skonsamt för kroppen och ett roligt sätt att få konditionsträning.

Mölndals kulturskola

 molndal.se/kulturskolan

F

På kulturskolan kan du lära dig spela instrument, sjunga, dansa, spela teater, filma eller arbeta med bild och form.

Adress: Fiskargatan 4, 431 43 Mölndal


E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 20 30

Kampsport och självförsvar

Kampsport är en allsidig idrott där man tränar styrka, kondition, kroppskontroll, koordination och flexibilitet. Träningen är inte bara bra för vår fysiska hälsa, den främjar också vår psykiska hälsa och kan öka välmåendet.

Budoklubben Shindo

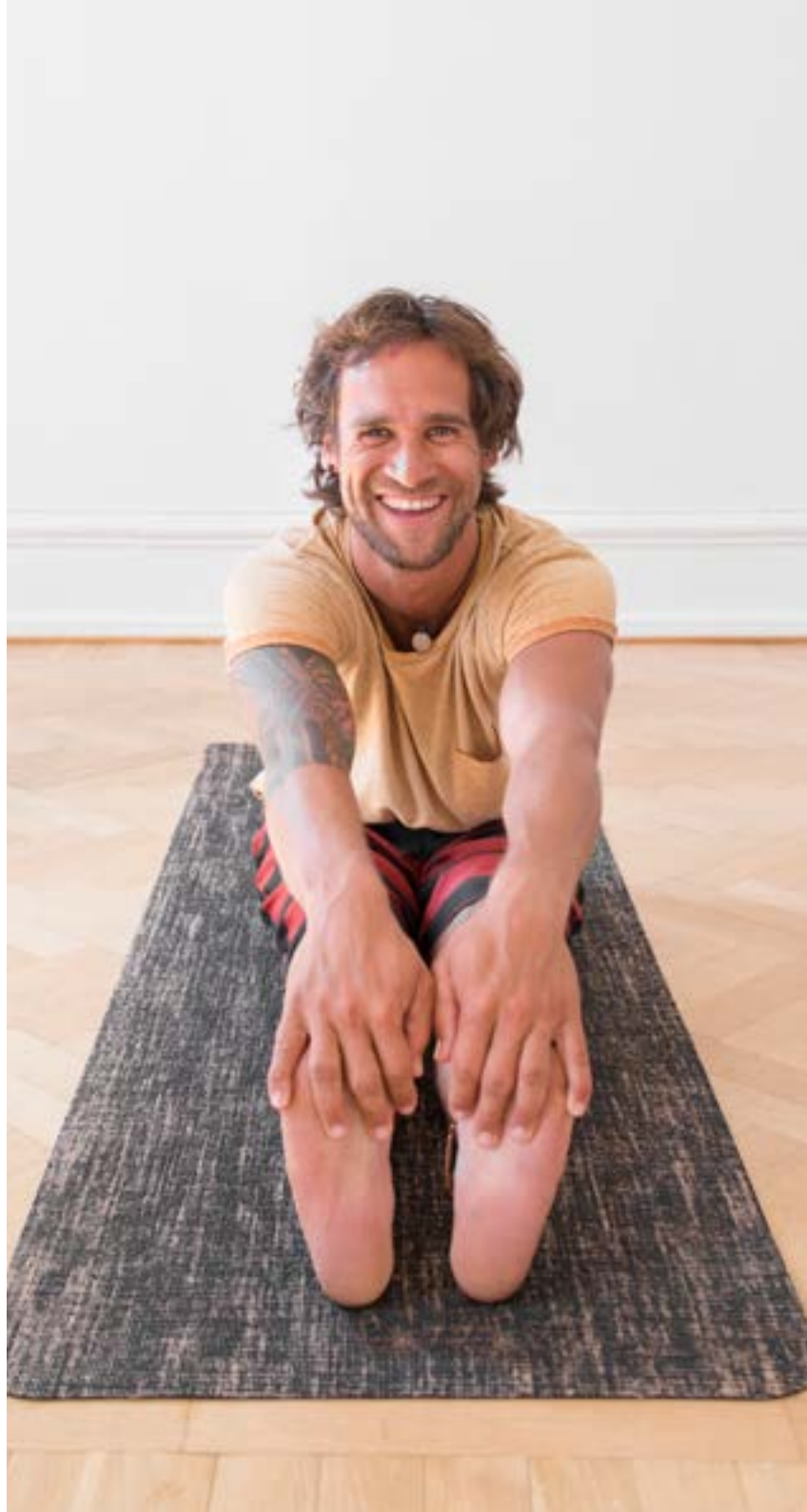
 shindo.se

U

Vårt mål är att skapa en trivsamt och trygg miljö där barn, unga, vuxna, tjejer och killar, kvinnor och män kan träna budo och kampsport och umgås tillsammans och ha roligt både före, under och efter träningen. På Shindo ska alla känna sig välkomna, kunna känna sig som hemma och helt enkelt känna sig som en i familjen!

Adress: Pinnharvsgatan 11,
431 47 Mölndal

E-post: kontakt@shindo.se



Yoga och avslappning

Yoga, Qi gong och Tai chi är exempel på spännande sätt att lyssna på sin kropp. Det finns många olika varianter, här får du hjälp att hitta den som passar dig bäst.

Yoga Jen Yin

📍 yogajenyin.se

Yinyogaklasser på Aktiviteten i Mölndal. Här finns mattor, bolster och yogablock m m att tillgå. Vi håller till i danslokalen som är en lagom lokal för Yoga och liknande, gå in i stora entrén och en trappa ner till vänster. Inga förkunskaper krävs, tillsammans tar vi oss in i yinyogans sköna värld och lär oss i vår egen takt.

Adress: Frejagatan 1, 431 43 Mölndal

E-post: info@yogajenyin.se

Mötesplatser

Det finns mötesplatser för alla runt om i Mölndal. Till mötesplatserna kan du komma och gå som du vill. Här kan du delta i aktiviteter, ta en fika och få sällskap av andra.





Öppna förskolor

📍 molndal.se/oppnaforskolor



Öppna förskolan är en träffpunkt för alla barn upp till sex år tillsammans med förälder eller annan vuxen. Du behöver inte anmäla dig utan kan besöka oss när det passar dig och ditt barn. Verksamheten är gratis. Varje dag har vi en sång och rytmikstund tillsammans. Du kan komma för att leka och umgås med andra barn och vuxna. Du som vuxen har ansvar för ditt barn.

Se hemsida för kontaktuppgifter och adress till respektive öppna förskola.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Fritidsgårdar

📍 molndal.se/fritidsgardar



Fritidsgårdar är öppna för alla er som går från grundskolans årskurs 6 till och med trean på gymnasiet. På fritidsgårdarna är du som ung med och skapar och producerar din egen fritid, med stöttning från oss fritidsledare. Tillsammans formar vi aktiviteter, arrangemang, temakvällar och gruppvksamhet.

Se hemsida för kontaktuppgifter och adress till respektive fritidsgård.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Mötesplats Åby

📍 molndal.se/motesplatsaby



Välkommen till en trevlig och trygg mötesplats för människor i alla åldrar. Här kan du umgås, fika, läsa Mölndalsposten, använda dator och diskutera vad som händer i området. Du som vill träna svenska är också välkommen. Vad vill du göra? Vi är nyfikna på dig!

Adress: Katrinebergsgatan 6,
431 61 Mölndal

E-post:
petra.lindroos-jonasson@molndal.se

Telefon: 073-368 65 23

Områdesarbete Mölndal

molndal.se/omradesarbete



Mölndals stad driver områdesarbete i fyra bostadsområden: Bifrost, Lindome, Åby och Balltorp. Syftet är att förbättra trivsel, trygghet och stärka demokratin för dig som bor där.

E-post:

Bifrost: vanessa.vogel@molndal.se
 Balltorp: vibeke.ekstrom@molndal.se
 Lindome: therese.hognert@molndal.se
 Åby: petra.lindroos-jonasson@molndal.se

Telefon:

Bifrost: 070-899 18 76
 Balltorp: 031-315 13 46
 Lindome: 076-898 45 22
 Åby: 073-368 65 23

Konstkollektivet

konstkollektivet.se



Konstkollektivet är en idéell medlemsförening. Vi är en plattform och ett nätverk för fri kultur och dess utövare. Föreningen driver projekt, kulturstrategiska frågor och en gemensam arbetsplats med anpassade replokaler i Mölndal. Hos oss står mötet i fokus.

Adress: Baazgatan 7,
43161 Mölndal

E-post: info@konstkollektivet.se

Telefon: 073-464 22 64

Mötesplatser för integration

molndal.se/sprakcafe



I Mölndal finns det flera platser där du kan träna svenska, träffa nya vänner eller få läxhjälp. Det är gratis att delta. Tänk på att det kan vara uppehåll på helgdagar och lov.

Adress:

Språkcafé Möllan: Göteborgsvägen 19,
431 30 Mölndal

Bifrostkyrkans språkcafé:
Lantbruksgatan 2, 431 47 Mölndal

Kvinnocafé Fässberg:
Fässbergs kyrka. Terrakottagatan 3b,
431 42 Mölndal

E-post: mikael.johansson-holmstrom@molndal.se

Telefon: 070-461 76 46

Träffpunkter - mötesplatser för seniorer

molndal.se/traffpunkter



Träffpunkterna erbjuder mötesplatser och hälsofrämjande aktiviteter för seniorer runt om i Mölndals stad. Det kostar ingenting att besöka en träffpunkt, men ibland kan du behöva betala för vissa aktiviteter.

Adress:

Träffpunkten centrum, Kulturhuset
Möllan, Göteborgsvägen 19.

Träffpunkten Källered,
Streteredsvägen 5,

Träffpunkten Lindome,
Lindome centrum, i byggnaden
mitt emot ICA. Vi håller till på andra
våningen med ingång mot den stora
parkeringen.

E-post: kontakt@molndal.se

Telefon: 031-315 10 00

Appar, webb och teknik

Dagens teknik ger många möjligheter att hålla koll på din aktivitet och få hjälp med motivationen! Spel, musik, träningsloggar och färdiga pass – kolla på webben eller i din appbutik i mobilen efter något som passar dig.



Lokalbokning

🖱️ foreningsservice.molndal.se/bokning/

I Mölndal finns många anläggningar, idrotts-hallar, planer och lokaler att hyra för idrotts-aktiviteter, barnkalas, gruppverksamheter mm. På webben kan du se vilka anläggningar som finns och vad som är ledigt. Skicka boknings-förfrågan till oss. Bokningen är giltig först när bokningen är bekräftad.

E-post:
lokalbokningen@molndal.se
Telefon: 031-315 16 60

PIFFL - aktivitetsboxar

🖱️ piffl.se/

Runt om i Mölndal finns PIFFL aktivitetsboxar fyllda med utrustning för rörelse och lek som man kan låna för 10 kr per utlåning genom att ladda ner appen PIFFL. Aktivitetsboxarnas innehåll anpassas efter platsen och människorna omkring den, Piffl kommer till 5 olika platser i Mölndal under året: Stadsparken, Stensjöpromenaden, Åby näridrottsplats, Åbybergsparken, vid discgolfbanan och Våmmedals näridrottsplats.

E-post: info@piffl.se
Telefon: 010-204 00 66

Styr och ställ

🖱️ styrochstall.se/

Mölndals stad och Göteborgs Stad har ett gemensamt låncykelsystem, Styr & Ställ. Det gör det enkelt för dig att kombinera kollektivtrafik och cykel i staden. Ladda ner Nextbike-appen för att använda Styr & Ställ. I appen kan du också läsa mer om hur låncyklarna fungerar, vad det kostar samt se alla stationer i systemet.

E-post: kontakt@molndal.se
styrochstall@nextbike.com
Telefon: 031-315 10 00
031-767 94 38

Hälsocoach online

🖱️ vgregion.se/halsocoach

För dig som vill komma igång och röra på dig, äta hälsosammare, sluta röka eller snusa eller förändra dina alkoholvanor. Hälsocoach online är en kostnadsfri tjänst och för alla som är 16 år eller äldre och bor i Västra Götaland.

E-post:
sas.halsocoach.online@vgregion.se

Träningsfilmer på SVT Play

👉 svtplay.se

Svt Play har träningsfilmer för både barn och vuxna – sök på: "Hemmagymna med Sofia", "Yoga med Sofia", "Alex träning"

Filmer med rörelse och träning på YouTube

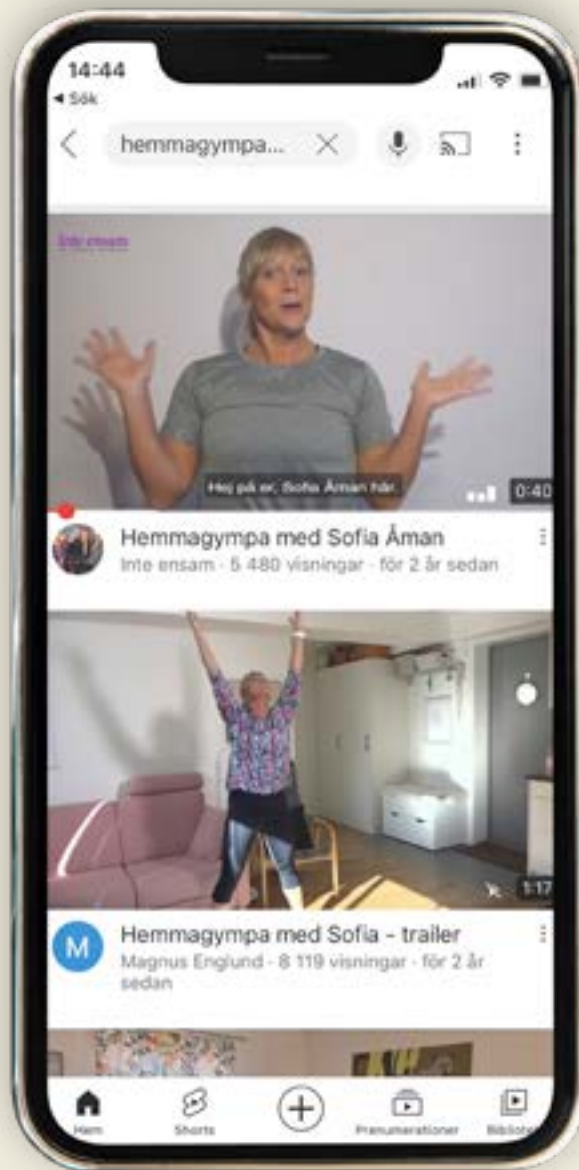
👉 youtube.se

På följande kanaler på Youtube finns bra filmer med rörelser och träning – sök på: "Riksförbundet HjärtLung" "Parasport SWE": klicka på "ParaPepp" "Generation Pep".

Yogobe - Online vägledning inom yoga, träning och hälsa

👉 yogobe.se

Yogobe erbjuder vägledning och videor online inom yoga, träning och hälsa, även för barn. FaR-rabatt finns! yogobe.com/ far



Appar med träningspass

Exempel på appar med träningspass är

- Nike Training Club
- Försvarsmaktens träningsklubb
- Konzeptet 7 minute workout
 - finns i flera appar.

Kombinera spel och rörelse

Exempel på spelappar som också innehåller rörelse är

- Pokémon Go
- Zombies Run!
- Turf
- Geo-caching
- Hittaut
- Active Quiz
- Runbit
- Vision&Motion (endast på App Store) fungerar med VoiceOver och därmed bra för personer med synnedsättning.



Kontakt:

Anna Ekdahl
Folkhälsosamordnare

anna.ekdahl@molndal.se
0723-85 20 02 direkt
031-315 10 00 kontaktcenter