



## För att anmäla dig till AKTIV eller för frågor ska du kontakta:

### **Ale:**

Linnea Bjerding  
Telefon 0704-91 78 25  
linnea@alerehabklinik.se

### **Kungälv:**

Fredrik Thomsen  
Telefon 010-488 71 15  
fredrik.thomsen@arbetsformedlingen.se

### **Stenungsund:**

Fredrik Thomsen  
Telefon 010-488 71 15  
fredrik.thomsen@arbetsformedlingen.se

### **Tjörn:**

Personer från Tjörn är välkomna att anmäla sig till AKTIV i Stenungsund.

### **Öckerö:**

Fredrik Thomsen  
Telefon 010-488 71 15  
fredrik.thomsen@arbetsformedlingen.se



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

*Behöver du bli*

# AKTIV

## Fysisk Aktivitet

”Hälsofrämjande fysisk aktivitet förbättrar hälsan utan att åsamka skada. Fysisk inaktivitet är en riskfaktor för sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, fetma, typ 2-diabetes, sjukdomar i rörelseorganen, psykisk ohälsa och cancer. Bibehållen fysisk aktivitet genom livet bidrar till att människor kan leva ett oberoende liv långt upp i åldern”.  
Folkhälsomyndigheten,  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)



### Vad är AKTIV?

AKTIV innebär att du får möjlighet att träna tillsammans med en fysioterapeut eller personlig tränare på ett specifikt gym i din kommun två vardagar per vecka i 6 veckors tid. Träningen sker på fasta tider under dagtid. Dagar och tider varierar något i de olika kommunerna men hör gärna av dig för detaljerad information.

Fysioterapeuten/personliga tränaren instruerar, stöttar och coachar dig på gymmet utefter ett träningsprogram som är skraddarsytt efter dina förutsättningar och behov.

AKTIV är helt kostnadsfritt för dig.

### För vem är AKTIV?

AKTIV är för dig som är mellan 18 -64 år och är i behov av extra stöd för att bli mer fysiskt aktiv. Du kan exempelvis vara med i AKTIV för att stärka din arbetsförmåga, förebygga eller förkorta din tid i sjukskrivning och få en hälsosam rutin i vardagen.

Det är viktigt att du har möjlighet att vara på gymmet två tillfällen per vecka under dagtid och att du har målsättningen att bli mer AKTIV.



Enligt folkhälsomyndigheten förebygger regelbunden hälsofrämjande fysisk aktivitet många sjukdomar. Fysisk aktivitet leder till bättre fysisk och psykisk hälsa och bidrar till ett längre och friskare liv.