



Aktivering- och rehabiliteringskurs

Hälsolänkens aktivering- och rehabiliteringskurs riktar sig till individer med olika former av belastningsproblematik, som kan vara både av fysisk och psykisk karaktär. Med anledning av ovanstående upplever personen själv, eller dess omgivning, att det finns behov av stöd för att kunna hantera situationen. I samverkan med individ, arbetsgivare och resurs från Hälsolänken planeras upplägg för kursen, där en anpassad tidsplan utformas utifrån identifierad problematik, behov och målsättning. Under kurstiden kan individen eventuellt uppbära sjukpenning, förebyggande sjukpenning eller annan ersättning.

Syfte och mål

Kursens innehåll och aktiviteter utgår från ett helhetsperspektiv där alla delar syftar till att ge individen verktyg för att själv kunna hantera sin situation och stärka sitt mående. Kursdeltagarna är alla i någon form av förändringsprocess, vilken berörs i kursens alla aktiviteter och föreläsningar. Förändringsprocessen och förståelse för denna är en viktig del i att kunna nå uppsatt mål och skapa bättre förutsättningar i att hantera sin livs- och yrkeslivssituation.

Innehåll

Kursen bedrivs i form av gruppverksamhet där deltagaren blir del i ett sammanhang, vilket för många är en viktig faktor. Kursen är baserad på en sex veckors period (30 dagar), alternativt enstaka dagar eller längre perioder.

Vid dagar med fysisk inriktning sker träning i gymmet med individuellt upplägg utifrån individens önskemål och förutsättningar samt gruppträning med varierat innehåll, bl a med användande av pilatesboll och gummiband. Dagen avslutas med stretch och rörlighet för hela kroppen. Under dagar med kroppskännedom utövas aktiviteter såsom yoga, chiball och andningsövningar i kombination med både mentala och muskulära avspänningstekniker. Under kurstiden ges även föreläsningar och gruppdiskussioner med olika teman såsom stress, kost och hälsa.

Efter halva kurstiden utförs ett avstämningssamtal där Hälsolänkens resursperson tillsammans med deltagaren och dennes arbetsledare gör en nulägesanalys och eventuella korrigeringar av aktuell handlingsplan.

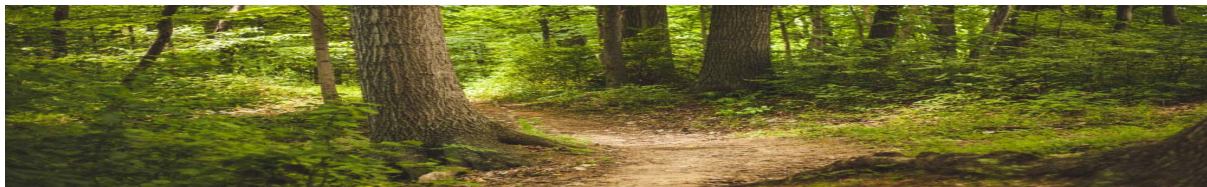
Postadress
Box 211
685 25 Torsby

Telefon
Växel:
010-470 63 00

Mail
info@halsolanken.se
www.halsolanken.se

Faktura adress PDF
faktura@halsolanken.se

Organisationsnummer
556194-6830



Eftermiddagsaktiviteter

För individer där det finns ökad risk för sjukskrivning erbjuder Hälsolänken deltagande i aktiviteter på eftermiddagen med olika inriktningar. Deltagandet kan ske under olika former, på friskvårdstid/arbetstid, fritid, under sjukskrivning eller som förebyggande insats.

Eftermiddagsaktiviteterna är uppdelade på två pass. Första passet är gym och andra passet yoga. Det är valfritt att delta på ett utav dessa eller båda.

Sunne

Onsdagar

Pass 1 kl. 13.00-14.15

Pass 2 kl. 14.45-16.00

Torsby

Torsdagar

Pass 1 kl. 13.00-14.15

Pass 2 kl. 14.45-16.00

Passbeskrivning

Tillsammans med hälsocoach, personlig tränare och yogalärare erbjuds:

Gym- /styrketräning

Individuellt anpassad träning i grupp under ledning av personlig tränare (PT). Tid bokas med PT innan deltagande för utformning och upplägg av träningsprogram.

Syftet kan vara att komma igång med gymträning, för den som redan tränar att vidareutveckla sin träning eller att få stöd i rehabträning.

Yoga

Mjuka övningar i grupp där fokus ligger på rörlighet, balans, andning och styrka. Varje person deltar utifrån egna förutsättningar. Passet avslutas med avslappning. Yoga syftar till att, förutom öka rörlighet och balans, även minska spänningar och stress.

**Kontakta Hälsolänkens
kundsamordnare för mer info**
Tel. 010-470 63 00
info@halsolanken.se



**Hälsolänken vill vara en värdefull resurs
i våra kunders ambition att uppnå sin
vision inom arbetsmiljö och hälsa!**

Postadress
Box 211
685 25 Torsby

Telefon
Växel:
010-470 63 00

Mail
info@halsolanken.se
www.halsolanken.se

Faktura adress PDF
faktura@halsolanken.se

Organisationsnummer
556194-6830