

AKTIV HÄLSA

■ FÖREBYGGA ■ FÖRBEREDA ■ KARTLÄGGA ■ ARBETSLIVSINTRODUCERA



För att få ny energi i livet kan det vara bra att prova nya saker. Att bryta invanda mönster och våga ta steget till något annat kan vara lättare och roligare tillsammans med andra. Fysiska och sociala aktiviteter främjar hälsa. AKTIV HÄLSA ger dig som sjukskriven eller arbetslös möjlighet att delta i aktiviteter som kan förändra, förbättra eller hjälpa dig att bibehålla din hälsa och livskvalitet.

Du får möjlighet att under tolv veckor delta i en till fyra fysiska/sociala aktiviteter i veckan – till exempel träning på gym, promenader eller estetiska aktiviteter.

Som deltagare i AKTIV HÄLSA får du stöttning och vägledning i hur du kan påverka din hälsa för att känna dig i bättre form på det fysiska, sociala och psykiska planet. I verksamheten ingår också föreläsningar och rådgivning om exempelvis stresshantering, kost- och sömnvanor samt träningsfysiologi. Du erbjuds tre individuella hälsosamtal, där du har möjlighet att sätta fokus på dina behov.

Efter aktivitetsperioden har ledaren ett uppföljningssamtal med dig och en återkoppling sker till den handläggare som remitterade dig.

MÅLGRUPP Personer mellan 16 och 64 år som:

- Är helt arbetslösa, sjukskrivna eller riskerar att bli långtidssjukskrivna, helt eller delvis har sjuk- och aktivitetsersättning eller ekonomiskt bistånd.
- Unga som befinner sig i övergången mellan studier och arbetsliv.

MÅL

Deltagaren ska uppleva bibehållen eller förbättrad hälsa och vardagsstruktur och därmed förkorta sjukskrivningstid eller förebygga sjukskrivning. Hjälpa till självhjälp för deltagarna att ta större ansvar för hälsa och livssituation. Förbereda för fortsatta arbetsrehabiliterande insatser i de fall det behövs på vägen mot arbete och studier.

REMISSFÖRFARANDE

Intresseanmälan görs i samråd med handläggare hos kommunerna, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen eller hälso- och sjukvården. Ansökningsblankett och ytterligare information finns på www.samverkanvg.se.

KONTAKT:

BOLLEBYGD KOMMUN: Sofia Båth, sofia.bath@bollebygd.se

Tel: 033-430 55 24

BORÅS STAD : Hanna Hansfeldt, hanna.hansfeldt@boras.se

TEL: 033-35 54 95

HERRLJUNGA KOMMUN: Frida Pettersson, frida.pettersson@admin.herrljunga.se

Tel: 0722-216325

MARKS KOMMUN: Ulrika Rosenqvist, ulrika.rosenqvist@mark.se

Tel: 0320 - 217656, mobil: 0703 - 182313

SVENLJUNGA KOMMUN: Ann Järphag, ann.jarphag@svenljunga.se

Tel 0325 - 18163

TRANEMO KOMMUN: Ann Järphag, ann.jarphag@svenljunga.se

Tel 0325 - 18163

ULRICEHAMNS KOMMUN: Eugenia Hillinge, eugenia.hillinge@ulricehamn.se

Tel: 0321-596324

VÅRGÅRDA KOMMUN: Mats Persson, mats.persson@vargarda.se

Tel: 073-148 62 64