

Välkommen till oss på RAMS och **Aktiv Hälsa** och **Ny kraft**. Vi bedriver en verksamhet som främst riktar sig till dig som är arbetslös eller sjukskriven och som behöver stöttning för att närma dig/återgå till arbete eller studier.

Vi startar med ett inskrivningssamtal tillsammans med din ansvariga remittent. Under detta samtal kommer du att få mer information om upplägg och våra aktiviteter. Utifrån ditt nuläge och behov kommer vi tillsammans på detta samtal utforma en handlingsplan som på sikt ska öka dina förutsättningar att komma vidare mot egen försörjning inom en tidsram på ca 18 månader.

I vår verksamhet har vi en bredd av aktiviteter för att kunna möta dina behov. Vi som personal deltar i de aktiviteter vi erbjuder. Här nedan följer en kort beskrivning över våra aktiviteter.

**Yoga:** Mjukt yogapass med fokus på andning och lugna rörelser.

**Naturvistelse:** Vi vistas utomhus i skog och mark och använder oss av olika hälsofrämjande övningar exempelvis mindfulness.

**Kreativ verksamhet:** I den kreativa verksamheten kan du välja mellan att måla och skapa i färg och form eller att arbeta med det gröna och naturen utifrån årstider och säsong. Här har vi även inslag av olika textila tekniker och bakning

**Livskompassen:** Livskompassen ger dig möjlighet att se över din livssituation, skapa rutiner och göra önskade förändringar. Vi jobbar med olika teman som kan öka förutsättningarna för arbete där du får möjlighet att reflektera över din situation. Du arbetar både självständigt och i grupp med olika uppgifter. Ett genomgående tema är att hitta nya former för återhämtning, genom bland annat mindfulness.

**Friskis och Svettis:** Cirkelträning på gym. Personal från RAMS håller i passet för instruktioner och stöttning. Träningskläder och inneskor. För dig som går i Ny kraft.

**Ramsträning:** Träning i mindre grupp på RAMS. För dig som vill komma igång att träna i lugnare miljö.

**Hälsoföreläsningar:** Personal från Rams föreläser om olika områden inom hälsa. En möjlighet att få tips inom bland annat områdena *sömn, stress, balans i vardagen, kost, medveten närvaro/mindfulness* mm.





Utifrån ditt nuläge väljer du själv tillsammans med din remittent hur många aktiviteter som är lämpligt att starta med.

I **Aktiv hälsa** kan man välja upp till två aktiviteter i veckan under 12 veckor.

I **Ny kraft** startar man med tre aktiviteter för att sedan på sikt utöka med fler dagar under en 12-veckors period

Om du önskar komma i kontakt med oss före ditt inskrivningssamtal så går det bra att ringa:  
0320-21 76 56

Ses snart, vi ser fram emot att få träffa dig!

Med vänliga hälsningar

**Petra, Ulrika, Veronika och Simon**

E-post: [RAMS@mark.se](mailto:RAMS@mark.se)

Telefon: 0320- 21 76 56

