

VÄGEN FRAMÅT

Tekniska Förvaltningen
Skog och Parkenheten

Vägen Framåt

Från ohälsa till hälsa via natur, friskvård
och IPU Profilanalys



BORÅS
STAD

Vägen Framåt

❖ Naturvistelse

Naturupplevelser har en läkande effekt på bl.a utmattnings-depressioner och stressrelaterad sjukdom.

❖ IPU

En profilanalys som består av 3 delar: **Kommunikation, Drivkrafter, och EQ.** Ett värdefullt verktyg för att förstå sig själv och andra bättre.

❖ Friskvård

Samtal om hur vi påverkas av sömn, kost och fysiska rörelser. Mindfulness, avslappningsövningar, andningsteknik, rörelse-träning. **Informationsinsatser VGR.**



Vägen Framåt vänder sig till

Personer i förvärvsaktiv ålder.

- ❖ Stressrelaterad psykisk ohälsa
- ❖ Depression
- ❖ Ångest
- ❖ Smärtproblematik

Grundkapacitet

Fysisk, psykisk och social kapacitet för att kunna delta i grupp och i naturvistelse.



BORÅS
STAD

MÅL

- ❖ Öka sin fysiska, psykiska och sociala hälsa.
- ❖ Få ökad självkännetdom genom att förstå sina egna och andras känslor och sätt att kommunicera.
- ❖ Skriva sin egen handlingsplan både jobbmässigt och privat för återgång till ordinarie arbetsgivare eller omställning till annat arbete.



BORÅS
STAD

VAR?

**I en vacker och harmonisk miljö
på Ramshulan – Rya Åsar och i
omgivningarna runtomkring.**

Rester av ett äldre
odlingslandskap med stenmurar,
åkrar, hagmark och äldre lövträd
syns på Ramshulan. Landskapet
hålls öppet med slåtter, odling av
kulturväxter och djur som betar.
Kring Ramshulan hittar man
blomsterprydda ängar.



BORÅS
STAD

NÄR?

- ❖ 3 timmar/tillfälle (förmiddag eller eftermiddag).
- ❖ 1-3 tillfällen per vecka (för tillfället ses vi 2 dagar i veckan).
- ❖ Under 12 veckor i små grupper.

Nästa start!

Se separat information på www.sjusam.se under flik våra aktiviteter.



Kontaktuppgifter

Broschyr och beskrivning hittar ni på:

www.sjusam.se – våra aktiviteter – borås – vägen framåt

Friskvårdskonsulent

Lisbeth Lorentzon

Tel 0734-328258

Lisbeth.lorentzon@boras.se