

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/Qigong:** Ett pass som innehåller Qigong och mjukare yoga och som leds av personal på RAMS. En bra aktivitet för att lära sig minska på stress, stilla sina tankar och bli mer medvetet närvarande.

**ACT:** Acceptance and Commitment Training (Therapy), en aktivitet som handlar om att förhålla sig till och hantera stress och tankar som hindrar oss, samt främja hälsa.

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

**Kreativ målning:** denna aktivitet vänder sig till dig som vill prova på att uttrycka dig genom färg och form. Vi utgår varje vecka ifrån ett tema och ibland målar vi under stilla samtal, ibland under tystnad och ibland till musik.

**Kreativ årstid:** I denna aktivitet arbetar vi utifrån årstider. Vi plockar material till skapandet i möjligaste mån från naturen. Några exempel är; binda kransar, tova laga mat/baka efter säsong samt driva fram och sköta växter.

**Livsbalans:** Handlar om att få verktyg på vägen till en bättre balans i livet genom diskussion och delade erfarenheter. För att detta ska vara så givande som möjligt krävs det ett eget ansvar att arbeta utifrån material man får.



**Tematräffar mot arbete:** Tematräffar med fokus på jobbförberedande ämnen; Egenskaper och färdigheter, ansökningshandlingar, anställningsintervjuer, information från AF samt studie- och yrkesvägledare, rättigheter och skyldigheter i arbetslivet.

**Friskis och Svettis:** Cirkelträning på gym. Personal från RAMS håller i passet för instruktioner och stöttning. Träningskläder och inneskor.

**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.

**Motionspromenad i naturen:** Vi promenerar 5-7 km i ett högre tempo med fokus på att få upp pulsen för att förbättra konditionen.

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

**Personalen på RAMS**

