

OPPTUR – Arbeid og Helse



Eit kurs for deg som er eller står i fare for å bli sjukmeld.

Undervising, diskusjonar og deling av erfaringar, oppgåver og utforsking av fysisk aktivitet og avspenning gjennom turar og rørslegruppe.

Ta kontakt med oss:

Anne Mosdøl Haugo: 90289747

E-post:

anne.mosdol@vinje.kommune.no

Eva Versto Oterholt: 95941189

Sissel Svenke Fundli: 99293729

- ❖ Er du over 18 år og har helseutfordringar i kvardagen?
- ❖ Har du smerter, lettare psykiske plager eller utmatting?
- ❖ Vil du jobbe for å bli meir aktiv og deltakande i livet ditt?
- ❖ Har du eit ynskje om å komme tilbake til / bli verande i jobb?

Kurset er totalt 11 veker:

- ❖ **Helsesamtale** og kartlegging
- ❖ **4 veker** med 3 timars samlingar i gruppe med tema som ressursar, motivasjon, verdiar, informasjon frå NAV og målsetting
- ❖ **4 veker individuell oppfølging** av ein av kurshaldarane for å kome vidare i eigen målsettingsplan for arbeid.
- ❖ **3 veker** med 3 timars samlingar i gruppe for å dele erfaringar og støtte kvarandre gjennomføringa av eigen plan.

Vi forventar at du deltek på alle samlingane

Kurset inneheld også fysisk **aktivitet** og **rørslegruppe** basert på psykomotoriske prinsipp, der vi trener på å kjenne att signal i eigen kropp.

Kurset **forpliktar til å samarbeide** med arbeidsgjevar, NAV, BHT og/eller andre hjelparar.

Sluttrapport blir sendt til fastlege m.fl etter avtale med deg

Kurset er på torsdagar frå 12:00 – 15:00
Opstart: VÅR og HAUST
Stad: Vinjehuset i Åmot