

Hälsa för alla

Om oss:

Hos oss träffar Du hälsopedagog, sjukgymnast, dietist, beteendevetare och andra professionella som alla har som mål att ge Dig det Du behöver för att få ökad hälsa och livskvalité.

Vi kan även genom vårt samarbete med myndigheterna lotsa Dig rätt till de kontakter som Du kan behöva.

Vi har inga fasta startdatum utan Du bestämmer själv när du börjar.



Hälsa för alla

Vill Du vara med eller veta mer...

Kontakta oss på Hälsa för Alla:

Katarina Bjarned

Mobil: 0739-01 43 85

mail: katarina.bjarned@trollhattan.se

Rebecca Gardendahl

Mobil: 0520-49 56 69

mail: rebecka.gardendahl@trollhattan.se

Besöksadress: Österlånggatan 47

Postadress: Arbetsmarknadsenheten

Hälsa för Alla

Gårdhemsvägen 9

461 83 Trollhättan



Samordningsförbundet Trollhättan, Lilla Edet och Grästorp

www.softleg.se

Hälsa för alla

Vill Du komma igång med något nytt, få bättre hälsa eller behöver Du bryta gamla mönster? Hälsa för alla är en hälsofrämjande, arbetsrehabiliterande insats för Dig som bor i Trollhättan, Lilla Edet eller i Grästorp.



Att delta i Hälsa för alla är kostnadsfritt och finns för Dig som har kontakt med Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, kommunerna, försörjningsstöd, vårdcentraler eller psykiatri.

Du är välkommen till oss!!

Hälsa för alla

Vi finns för Dig som:

- Är arbetslös och söker arbete
- Är eller har varit sjukskriven en längre tid, eller har aktivitets eller sjukersättning
- Vill få förbättrad hälsa och ökad livskvalité
- Väntar på att en annan aktivitet ska starta
- Behöver komma igång med något innan Du startar andra aktiviteter.

Hälsa för alla

Måndag-fredag erbjuder vi Dig:

Gruppaktiviteter t.ex.

- Föreläsningar kring fysisk aktivitet, stress och sömn, kost och personlig utveckling
- Gymträning och cirkelpass
- Lugn avslappningsyoga
- Prova på mindfulness
- Promenader och stavgång med avslutande avslappningsövningar
- Social träning med fika och trevlig samvaro
- Rörelse/simträning i varmvattensbassäng
- Arbetsmarknadskunskap t.ex. yrkes- och studievägledning och studiebesök

Hos oss får du individuella samtal angående sömn, matvanor, fysisk aktivitet och önskad förändring. För den som vill erbjuds konditionstest med möjlig uppföljning.

Välkommen!

Hälsa för alla

Visste Du att:

Fysisk aktivitet kan vara lika bra som medicin och att forskning visar att små förändringar i livsstilen kan bli riktigt lönsamt i längden.

Genom att bli mer aktiv 30 minuter om dagen så kan Du vinna flera friska år plus en ökad livslängd. Det låter väl inte så dumt? Du bestämmer själv när Du vill starta!

