

Nyhetsbrev: februari 2016



Hej samverkare i Trollhättan, Lilla Edet och i Grästorp!

Här kommer lite kort om aktuellt från ert samordningsförbund.

Ny styrelse från januari 2016

Samordningsförbundet har från den 1 januari fått delvis nya ledamöter i sin styrelse. De ordinarie ledamöterna är:

*Ulrik Hammar, ordf. Västra Götalandsregionen
Rodahl, vice ordf. Försäkringskassan
Monica Hanson, Trollhättans Stad
Leif Johansson, Arbetsförmedlingen*

Ersättare är:

*Kalle Blomgren, Västra Götalandsregionen
Linda Biltmark, Försäkringskassan
Carina Torpenberg, Grästorps kommun
Peter Spjuth, Lilla Edets kommun
Carina Tell, Arbetsförmedlingen*

Påminnelse om vår nya insats:

Den första januari startade vår nya hälso- och livsstilsaktivitet *Hälsa för alla* som utgår från Hjortmossens arbetsrehabilitering i Trollhättan.

Hälsa för alla finns för den:

- som är arbetslös och söker arbete
- som har varit sjukskriven, eller har aktivitets- alternativt sjukersättning
- som vill få förbättrad hälsa och ökad livskvalité
- som väntar på att en annan aktivitet ska starta
- som vill komma igång inför andra aktiviteter, t.ex. arbetsrehabilitering

Hälsa för alla genomförs måndagar, onsdagar och torsdagar kl. 13.00 – 15.00 och det finns möjlighet att starta när som helst under året. Aktiviteter finns schemalagda under 10 -12 veckor. Bland annat:

- Föreläsningar kring fysisk aktivitet, stress och sömn
- Föreläsningar kring hälsa och kost
- Gymträning och cirkelpass, enskilt och i grupp
- Lugn avslappningsyoga
- Prova på mindfulness
- Promenader och stavgång
- Matlagning
- Fika och trevlig samvaro m.m.

För mer information kontakta **Katarina Bjarned**, hälsopedagog och ansvarig för aktiviteten. Telefon 0739-01 43 85, även e-post till katari-na.bjarned@trollhattan.se. Välkomna!

Nytt i Grästorp från 1 mars

Trampolinen startar nu verksamhet även i Grästorp och det kommer vara Catrin Darsbo (AF) och Nina Björkman (SOC) som arbetar med insatsen där. Mer information och kontaktuppgifter om Trampolinen Grästorp läggs upp på www.softleg.se under kommande vecka. Vi önskar lycka till med uppdraget i Grästorp!

Boka redan nu

19 maj planerar vi för föreläsning i Trollhättan kring temat psykisk hälsa/ohälsa. Håll dagen fri så kommer mer information senare.

Platser i samverkansinsatserna inom

Ni är välkommen med nya deltagare till våra olika samverkansinsatser. För information och information hittar Du kontaktuppgifter och information om samtliga insatser på www.softleg.se.

Samordningsförbundet önskar alla en bra start på våren. På återseende!

/ Ann Kickeus

Ann Kickeus, tele 0520-49 69 49
ann.kickeus@trollhattan.se
www.softleg.se

