

Fremskridt

- en del af din vej frem

Jobcenterets Sundhedsindsatser



StressAF



Mindfulness



Træning ved Sundhedscenteret
og
Mild bevægelse & afspænding



Træning-,
afspænding og mindfulness
i varmtvandsbassin

Indhold

Hvad er Fremskridt?	2
Mindfulness	3
StressAF	3
Mild bevægelse og afspænding	5
Træning ved Sundhedscenteret	6
Træning i varmtvandsbassin.....	7
Afspænding og mindfulness i varmtvandsbassin	8
Hvordan kommer jeg med?.....	8
Tidligere deltagere fortæller	9
Informationer til sagsbehandlere	10
Kontaktpersoner i Fremskridt.....	11

Læs mere på
www.ikast-brande.dk/fremskridt



Hvad er Fremskridt?

Fremskridt er forskellige sundhedsforløb, du kan blive tilmeldt via din sagsbehandler i Jobcenteret. Forløbene kan både have fokus på fysisk sundhed og mental sundhed.

Hvilke hold er der i Fremskridt?

- Mindfulness
- StressAF
- Træning ved Sundhedscenteret
- Træning i varmtvandsbassin
- Afspænding og mindfulness i varmtvandsbassin
- Mild bevægelse og afspænding

Fremskridt er for dig, der:

- har lyst til at arbejde med de muligheder, som Fremskridt tilbyder
- er villig til at deltage aktivt
- forstår og taler dansk
- er indforstået med at have og overholde tavshedspligt
- kan deltage i et gruppeforløb og er indforstået med, at din egen indsats er vigtig for dit udbytte
- er 18 år eller derover

Ovenstående er Fremskridts generelle deltagerkriterier.

OBS: tilmelding til alle hold foregår via din sagsbehandler i Jobcenteret



Mindfulness

Kan du nikke genkendende til følelsen af tankemylder, uro i kroppen, smerter, at køre på autopilot, søvnløshed, uoverskuelighed eller stress?

Ønsker du at lære teknikker til at håndtere dette?

Så kan mindfulness være et forløb for dig

Hvad er der fokus på og hvad kan du få ud af det?

- at håndtere det som er tilstede og ikke kan ændres
- at blive bevidst opmærksom og nærværende
- at håndtere tankemylder
- at skærpe din koncentration
- generel fysisk og psykisk velbefindende
- at håndtere smerter

Det praktiske

Det er et gruppeforløb, der strækker sig over 8 uger, med én mødegang pr. uge. Medbring gerne en pude og et tæppe.

Tid: **Tirsdage kl. 12.30-15.00**

Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast**
(Vi mødes første gang i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)

Vigtige afklarende spørgsmål til dig, der er interesseret i mindfulness

- Er du klar over forløbets indhold og omfang?
- Har du lyst til at arbejde seriøst med mindfulness teknikker til mødegangene, evt. også derhjemme?
- Er du klar over, at størstedelen af øvelserne er mentale teknikker, det vil sige meditationer?
- Er du klar over, at mindfulness foregår i en gruppe på max. 12 personer.
- Gruppen består af mennesker med forskellige udfordringer, på lige fod med dig selv.

***OBS:** se de generelle deltagerkriterier på pjecens første side, under overskriften "Fremskridt er for dig, der"*

***OBS:** det anbefales som udgangspunkt ikke, at deltage i Mindfulness og StressAF på samme tid.*



StressAF

Forløbet er til dig, der står i en situation hvor din arbejds- og livssituation opleves uoverskuelig og presset. Måske din arbejds- eller livssituation er ændret pga. ledighed, sygdom, stress eller andet. På forløbet arbejder vi med forskellige øvelser og teknikker, der kan hjælpe dig til at skabe små forandringer og finde mere ligevægt i livet.

Hvad er der fokus på?

StressAF indeholder en blanding af viden, øvelser, erfaringsudveksling og evt. hjemmeøvelser.

Der er fokus på:

- hvad der sker i kroppen og hovedet når vi står i trælse situationer
- hvordan du kan øve dig i at prioritere dét, der er vigtigt for dig
- hvordan du kan skabe små gode forandringer i dit liv

Holdet kan være for dig der oplever:

- At have svært ved at sige fra
- Nedsat koncentration
- Svigtende hukommelse
- Uro
- Irritabilitet
- Tankemylder
- Søvnproblemer
- Angst eller depressive symptomer



Det praktiske

Det er et gruppeforløb, der strækker sig over 8 uger, med en mødegang pr. uge.

Tid: **Tirsdage kl. 12.30-15.00**

Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast**
(Vi mødes første gang i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)

OBS: se de generelle deltagerkriterier på pjecens første side, under overskriften "Fremskridt er for dig, der"

OBS: det anbefales som udgangspunkt ikke, at deltage i Mindfulness og StressAF på samme tid.

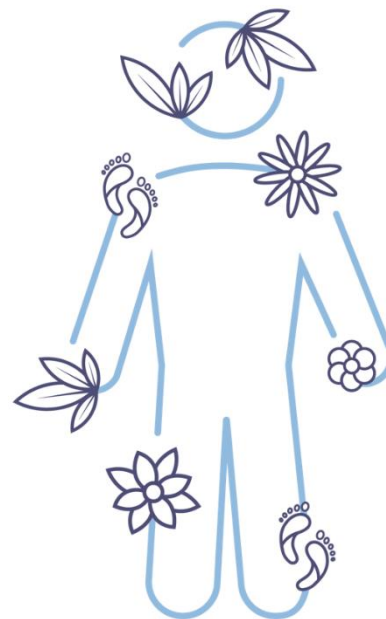


Mild bevægelse og afspænding

Et hold med fokus på milde bevægelsesformer, nærværs-øvelser, åndedrætsøvelser og afspænding. Vi øver os i, at genskabe kontakten til kroppen og at finde ro i kroppen.

Kan du genkende noget af nedenstående, kan holdet være for dig

- Indre eller ydre (motorisk) uro
- Nedsat eller ingen kontakt til kroppen
- Tankemylder
- Smerter f.eks. muskelspændinger og hovedpine
- Balanceudfordringer – fysisk og psykisk
- Nedtrykthed, manglende energi og tunghed i kroppen, dårlig søvn



Det praktiske

Det er et gruppeforløb, der strækker sig over 8 uger. Der er plads til 8 deltagere.

Tid: **Onsdage kl. 10.00-11.15**

Kom i god tid, så du er klar til at starte kl. 10.

Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast.**

(Vi mødes første gang i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)

Tøj og sko: Det er en fordel at være iklædt tøj som tillader bevægelse; undgå jeans, kjoler, bæltter og lignende. Der er ingen sko i træningslokalet.

Medbring gerne ekstra sokker og evt. trøje til afsluttende afspænding.

Der vil være træningsmåtter og tæpper til rådighed.

Hvem kan deltage?

Holdet er ikke målrettet specifikke fysiske gener, skader eller lidelser – har du fysiske problemer som begrænser dine bevægelsesmuligheder, er det op til dig at vurdere, om der er øvelser, du ikke kan deltage i. Er du i tvivl inden opstart, er du velkommen til at kontakte Sundhedskonsulenterne i Fremskridt.

For at kunne deltage skal du være motiveret for bevægelse. Se i øvrigt de generelle deltagerkriterier på pjecens første side under overskriften "Fremskridt er for dig, der".

OBS: tilmelding til alle hold foregår via din sagsbehandler i Jobcenteret

Træning ved Sundhedscenteret

Motion og bevægelse for hele kroppen.

Vi træner med og uden maskiner. I sommerhalvåret træner vi udenfor og bruger de muligheder, der er rundt omkring os. Du kan deltage uanset, om du er vant til at træne eller aldrig har prøvet det før.

- Udendørs fra påske til efterårsferien (uge 42).
- Indendørs i vintersæsonen efter efterårsferien til påske.

Det praktiske

Forløbets længde kan variere efter dit behov og din situation. Det anbefales som udgangspunkt, at være på holdet i 6 til 12 uger.

Tøj og sko: Mød op i tøj, som du kan bevæge dig i og kondisko.
I vintersæsonen skal du medbringe rene indendørssko.
I sommersæsonen skal du klæde dig på efter vejret, da vi er udenfor.

Tid: **Onsdage kl.12.30 - 13.30**

Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast**
(Vi mødes første gang i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)

Hvem kan deltage?

Holdet er ikke målrettet specifikke fysiske gener, skader eller lidelser – har du fysiske problemer som begrænser dine bevægelsesmuligheder, er det op til dig at vurdere, om der er øvelser, du ikke kan deltage i. Er du i tvivl inden opstart, er du velkommen til at kontakte Sundhedskonsulenterne i Fremskridt.

For at kunne deltage skal du være motiveret for bevægelse. Se i øvrigt de generelle deltagerkriterier på pjecens første side under overskriften "Fremskridt er for dig, der".



OBS: tilmelding til alle hold foregår via din sagsbehandler i Jobcenteret

Træning i varmtvandsbassin

På dette forløb er der fokus på bevægelser og øvelser, som er gode for hele kroppen. Holdet er især for dig, der har kroniske smerter, nedsat bevægelighed eller lignende.

Vandet i bassinet er ca. 34° og ca. 1,2 m dybt.

Du vil være i varmtvandsbassin sammen med 5 andre deltagere.

Det praktiske

Forløbet strækker sig over 8 uger, med én mødegang pr. uge.

Du deltager på samme ugedag og tidspunkt, alle 8 gange.

Den første gang mødes vi lidt før, så der er tid til en kort introduktion til holdet og efterfølgende omklædning.

Tid: **Tirsdag kl. 12.45-13.30**
(første mødegang kl. 12.15-13.30)
eller
Tirsdag kl. 13.30-14.15
(første mødegang kl. 13.00-14.15)
eller
Torsdag kl. 13.00-13.45
(første mødegang kl. 12.30-13.45)



Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast**

(Vi mødes første gang i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)

OBS: til borger

*Det er vigtigt at du læser pjecen om varmtvandsbassinet inden tilmelding og opstart. **Se især afsnittende; "Du må ikke lide af/have" og "Hygiejne"***

Tilmelding foregår altid via din sagsbehandler i Jobcenteret

OBS: til sagsbehandler

Vigtigt: du skal udlevere pjecen "varmtvandsbassin" til borgeren. Ud over Fremskridts generelle deltagerkriterier, er der en række helbredskriterier særligt omhandlende varmtvandsbassinet. Pjecen findes i bilagskartoteket i Fasit.

Afspænding og mindfulness i varmtvandsbassin

På dette forløb er der fokus på hensyntagende afspænding af kroppen og mindfulness teknikker.

Øvelserne er skånsomme og kan hjælpe til ro og balance.

Vandet i bassinet er ca. 34° og ca. 1,2 m dybt.

Du vil være i varmtvandsbassin sammen med 5 andre deltagere.

Det praktiske

Forløbet strækker sig over 8 uger, med én mødegang pr. uge.

Den første gang mødes vi lidt før, så der er tid til en kort introduktion til holdet og efterfølgende omklædning.

Tid: **Tirsdag kl. 11.00-11.45**
(første mødegang kl. 10.15-11.45)
eller
Torsdag kl. 11.00-11.45
(første mødegang kl. 10.15-11.45)

Sted: **Sundhedscenteret, Frisenborgparken 26, 7430 Ikast**
(Vi mødes i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)



OBS: til borger

*Det er vigtigt at du læser pjecen om varmtvandsbassinet inden tilmelding og opstart. **Se især afsnittene; "Du må ikke lide af/have" og "Hygiejne"***

Tilmelding foregår altid via din sagsbehandler i Jobcenteret

OBS: til sagsbehandler

Vigtigt: du skal udlevere pjecen "varmtvandsbassin" til borgeren. Ud over Fremskridts generelle deltagerkriterier, er der en række helbredskriterier særligt omhandlende varmtvandsbassinet. Pjecen findes i bilagskartoteket i Fasit.

Hvordan kommer jeg med?

Du finder sammen med din sagsbehandler ud af, hvilket/hvilke forløb du kan deltage i.

Din sagsbehandler tilmelder dig forløbet og informerer dig om, hvor og hvornår du skal starte.

Kan jeg andet på samme tid?

Ja! Fremskridt er ikke en forhindring, for at deltage i andre arbejdsmarkedsrettede tiltag. Du må eksempelvis gerne være i praktik eller lignende samtidigt.

Tidligere deltagere fortæller



Informationer til sagsbehandlere

Yderligere muligheder

MIN-tid (Se mere i MyAcademy under Fremskridt)

MIN-tid (Motiverende individuel samtale) er et tilbud, som kan igangsættes, hvis der er behov for et supplement, i forbindelse med deltagelse på et af de andre indsatsspor i Fremskridt.

En MIN-tid kan eksempelvis hjælpe en borger, der allerede er i gang på et hold, men som pga. en konkret problematik eller en ændring i hverdagen, er i fare for at falde fra.

Eller hvor det kan være med til at sikre, at en borger kan starte på et af Fremskridts hold. (Forudsætter, at sundhedskonsulenterne har ledige tider.)

OBS: Du må ikke oprette en MIN-tid i Fasit uden forudgående aftale. Kontakt Sundhedskonsulenterne i Fremskridt for mere information samt afklaring af, om MIN-tid er en mulighed.

Energibalance holdet (Se mere i MyAcademy under Fremskridt)

Holdet er for borgere som er præget af meget begrænset energi og som ønsker redskaber til bedre energiforvaltning.

På holdet berøres emner som ugeskema og dagsplaner, søvnrutiner og træthedsformer m.m.

OBS: Det er **ikke** muligt at deltage sideløbende med forløb på f.eks. smerteklinik, Center for Kommunikation (CFK), Center for Funktionelle Lidelser m.m. Har borger svære psykiatriske problematikker skal disse være færdigudredt og velbehandlede.

Generelt

Pjecen om Fremskridt findes på www.ikast-brande.dk/fremskridt samt i bilagskartoteket i Fasit.

Informationer vedr. start- og slutdato samt tilbudsnummer kan søges frem i Fasit under "Job og Tilbud" -> Tilbudskatalog -> Filtrer -> Vælg tilbudstitel og skriv Fremskridt i feltet "værdi"

Samtykke: Husk at indhente samtykke til, at der må deles oplysninger mellem faggrupperne.

Kontaktpersoner i Fremskridt

Sundhedskonsulent

Trine Høgild

mobil: 2028 5451

e-mail: trhje@ikast-brande.dk

Sundhedskonsulent

Mie Hald-Puggaard

mobil: 3050 3310

e-mail: miehald@ikast-brande.dk



Læs mere på

www.ikast-brande.dk/fremskridt

