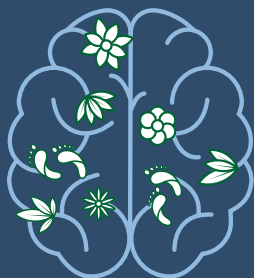


# Fremskridt

– en del af din vej frem  
Jobcenterets sundhedsindsatser



Ro&Balance



Mindfulness



Træning

Mild bevægelse  
& afspænding



Træning-,  
afspænding og mindfulness  
i varmtvandsbassin

# Indhold

Hvad er Fremskridt? . . . . .	3
Mindfulness . . . . .	4
Ro&Balance . . . . .	5
Mild bevægelse og afspænding . . . . .	6
Træning ved Sundhedscenteret . . . . .	7
Træning i varmtvandsbassin . . . . .	8
Afspænding og mindfulness i varmtvandsbassin . . . . .	9
Hvordan kommer jeg med? . . . . .	10
Tidligere deltagere fortæller . . . . .	10
Informationer til sagsbehandlere . . . . .	11
Kontaktpersoner i Fremskridt . . . . .	12



Læs mere:

[www.ikast-brande.dk/fremskridt](http://www.ikast-brande.dk/fremskridt)



Rev. juni 2024

# 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
- Ro&Balance – i krop og tanker
- 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 seriøst 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.

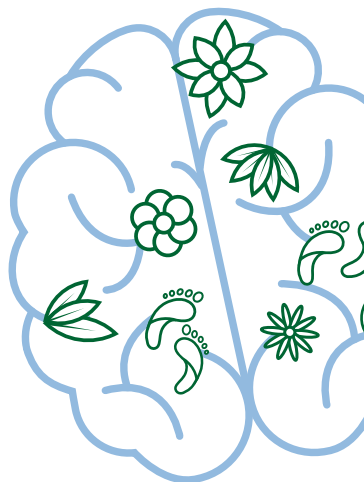
Tid: **Tirsdage kl. 12.30-15.00**

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

## Hvad er forskellen mellem Mindfulness og holdet Ro&Balance?

Begge hold indeholder øvelser og metoder, der kan mindske overbelastning, stress og hjælpe nervesystemet i bedre balance.

Den store forskel er, hvilke teknikker du lærer og hvordan vi øver det. På Mindfulness bruger vi især meditationer og på Ro&Balance øver vi mere kropslige teknikker og opmærksomhedsøvelser.



# Ro&Balance – i krop og tanker

Oplever du, at din arbejds- eller livssituation er uoverskuelig eller presset, eksempelvis pga. ledighed, sygdom, stress eller andet? Ønsker du mere ro i tanker og krop og mulighed for at arbejde med din trivsel? Så er Ro&Balance– i krop og tanker noget for dig.

På forløbet arbejder vi med forskellige opgaver og teknikker, der kan hjælpe dig til at skabe bedre balance i livet og få mere ro

## Hvad er der fokus på?

- viden om, hvad der sker i kroppen og hovedet, når vi er presset
- kropslige teknikker, der beroliger nervesystemet, bl.a. åndedrætsteknikker og groundingøvelser
- teknikker der dæmper tankemylder, stresssymptomer og uro
- at skabe gode forandringer i dit liv
- at prioritere dét, der er vigtigt for dig

## Det praktiske

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

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

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

(Vi mødes i venterummet, lige indenfor hovedindgangen)

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

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



# Mild bevægelse og afspænding

Et hold med fokus på milde bevægelsesformer, 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 i venterummet, lige indenfor hovedindgangen)

**Tøj og sko:** Det er en fordel at være ikklædt 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 træningsmætter og tæpper til rådighed.

**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)

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

## Hvem kan deltage?

Mild bevægelse og afspænding og Træning ved Sundhedscenteret

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".

# 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 du 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.

Det er en god idé at have fået noget at drikke og spise inden du skal i bassinet.

Tid: **Tirsdage kl. 12.45 - 13.30**  
(Første mødegang kl. 12.15 - 13.30)

eller

**Tirsdage kl. 13.30 - 14.15**  
(Første mødegang kl. 13.00 - 14.15)

eller

**Torsdage kl. 13.00 - 13.45**  
(Første mødegang kl. 12.30 - 13.45)

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

### **OBS:** til borgere

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 helbreds-kriterier særligt omhandlende varmtvandsbassinet.

Pjecen findes i bilagskartoteket i Fasit.





# Afspænding og mindfulness i varmtvandsbassin

På dette forløb er der fokus på hensynstagende 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.

Det er en god idé at have fået noget at drikke og spise inden du skal i bassinet.

Tid: **Tirsdage kl. 11.15 - 12.00**

(OBS: første mødegang dog kl 10:30-12:00)

eller

**Torsdage kl. 11.00 - 11.45**

(OBS: første mødegang dog kl 10:15-11:45)

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

(Vi mødes i venteområdet lige indenfor hovedindgangen)

### **OBS:** til borgere

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 helbreds-kriterier 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.

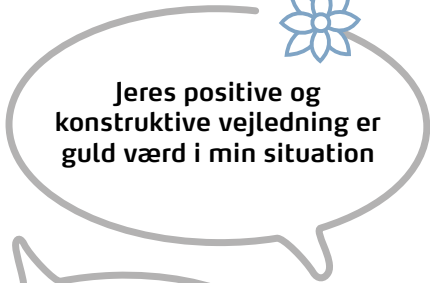
### Kan jeg andet på samme tid?

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


## Tidligere deltagere fortæller



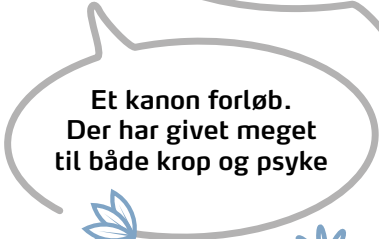
Det er fantastisk at komme i vandet



Jeres positive og konstruktive vejledning er guld værd i min situation



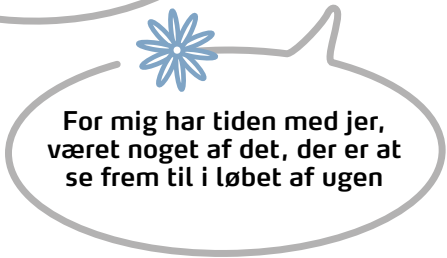
Jeg har fået lyst til at gøre noget igen



Et kanon forløb. Der har givet meget til både krop og psyke



Sidste gang kom legebarnet helt op i mig



For mig har tiden med jer, været noget af det, der er at se frem til i løbet af ugen

# 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 hold 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](http://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 -> Filtre -> 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:

[www.ikast-brande.dk/fremskridt](http://www.ikast-brande.dk/fremskridt)

