

En friskare vardag

En aktiveringskurs ordnad av Munkedals kommun för kommun och privatanställda.

Anställd kan vid behov bli erbjuden en kurs under sex veckor med inriktning på rehabilitering och aktivering. Kursen genomförs i samarbete med bland annat Avonova företagshälsa och vänder sig till dig som har hälsoproblem, korttidssjukfrånvaro eller är sjukskriven. Målsättningen med kursen är att ge större medvetenhet om goda levnadsvanor inom fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Fokus ligger på att ge dig verktyg för att kunna göra en positiv förändring i din arbets- och livssituation. Under ledning av din kursledare och tillsammans med de andra deltagarna kommer du få prova olika fysiska aktiviteter och delta i inspirerande föreläsningar.

Kursupplägg

Personliga träningsupplägg: Anpassade träningsprogram från fysioterapeut med och utan redskap

Prova på gruppträningsaktiviteter: Gruppaktivitet under ledning av utbildad ledare

Föreläsningar: Träninglära, stresshantering, kostkunskap m.m.

Kroppskännedom: Övningar i basal kroppskännedom, medicinsk yoga, avspänning, ergonomi och stretching

Kursen hålls i Munkedal på dagtid tre halvdagar i veckan under sex veckor. Deltagandet i kursen kan vara med förebyggande sjukskrivning. Då kursen har en inriktning på fysisk aktivitet kan inte deltagare ha alltför svåra fysiska problem. För att utröna om kursen är lämplig för personen att delta i görs ett inledande besök hos Christer Knutsson (fysioterapeut) HR-avdelningen Munkedals kommun.

Vid förebyggande sjukskrivning görs ett läkarbesök för läkarintyg till ansökan om förebyggande sjukskrivning.

Vid frågor om kursen, kursstart, anmälan m.m. - kontakta:

Linda Gistedt - HR-avdelningen Tel: 0524-180 07

Epost: linda.gistedt@munkedal.se

Christer Knutsson - HR-avdelningen Telefon: 0524-182 32

E-post: christer.knutsson@munkedal.se