



Syddjurs
KOMMUNE



JOBINPLACE



**FYSISK
SUNDHEDSMODUL**

Velkommen til dit forløb hos JOBINPLACE!

JOBINPLACE har i samarbejde med JobSyddjurs tilrettelagt et forløb baseret på fysisk træning kombineret med vejledning for at støtte dig på vej til job eller uddannelse.

Vi tilbyder en helhedsorienteret træningsindsats, som tager udgangspunkt i din situation og dine eventuelle skånehensyn, og vi har ingen forventninger eller krav til dit funktionsniveau. Alle kan være med.

Fra første dag støttes og vejledes du af din faste kontaktperson hos JOBINPLACE i din individuelle udviklingsproces for at finde netop din helt egen vej til arbejdsmarkedet.

Vi glæder os til at møde dig i et miljø, som er kendetegnet ved forståelse, et positivt fokus og hvor vi har en fast tro på, at ting lykkes.

Hvad tilbyder vi dig?

Hos os vil du få et særligt tilrettelagt forløb, som bl.a. består af:

- Fysisk træning (individuelt og på hold)
- Vejledning i temaer inden for fysio- og psykoedukation (viden om og forståelse af sygdom og symptomer for bedre håndtering af evt. smerter og udfordringer med krop og bevægeapparat samt optimering af kroppens ressourcer)
- Mindfulness

Forløbet indledes altid med en individuel og grundig afklarende samtale, samt en fysioterapeutisk undersøgelse/screening foretaget af JOBINPLACES fysioterapeut, som også er gennemgående person i hele forløbet.

Vores fysioterapeuter har stor erfaring i at vejlede med fokus på dine individuelle behov og muligheder i forhold til hurtigst muligt at vende tilbage til dit job/arbejdsmarkedet.

Vi snakker om, hvad dine behov er, og hvad du har brug for hjælp til, så vi kan tilrettelægge et personligt og individuelt forløb.

Forløbet varer op til 8 uger. Der er aktiviteter tre gange om ugen à 1,5 timers varighed, som hovedregel mandag, onsdag og fredag.

Hvad er formålet med forløbet?

Målet er, at du via forløbet forbedrer dine muligheder for at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Sammen udvælger vi den kombination af træningsaktiviteter, som vil støtte og styrke dig på din vej mod målet.

Det er en målsætning, at du opnår progression igennem fysisk aktivitet, enten ved at styrke kroppen, og/eller ved at mindske de begrænsninger, du har (f.eks. smerter).

Det er samtidig JobSyddjurs og JOBINPLACEs ønske, at træningsforløbet bidrager til mere fysisk aktivitet i hverdagen, også efter forløbets afslutning, og vi tilbyder derfor hjælp til at finde ud af, hvordan det bedst kan lade sig gøre for dig.

Hvordan kommer du i gang?

Forløbet starter med, at vi kontakter dig og inviterer dig til en velkomstsamtale sammen med fysioterapeuten. Ved mødet lægges en plan for dit forløb.

Du skal medbringe træningstøj og sko til indendørs brug, også ved velkomstsamtalen, hvor du gennemgår en fysioterapeutisk undersøgelse og får lagt dit personlige træningsprogram. Der er ingen særlige krav til træningstøjet, ud over at det skal være noget, du kan bevæge dig i.

Hvad forventer vi af dig?

Vi forventer, at du har lyst til at samarbejde med os i et trykt miljø, hvor vi ser muligheder frem for begrænsninger.

Vi forventer, at du er motiveret for at udvikle dig, at du har lyst til forandring, og at du derfor vil samarbejde med os om dette. Du kan altså forvente, at vi ønsker, at du bidrager.

Hvor finder forløbet sted?

Forløbet foregår hos

JOBINPLACE Syddjurs

C/O Hornslet Hallen

Stadionvej 4

8543 Hornslet

Der er gratis parkering uden for døren og offentlig transport i nærheden.

Hvem er JOBINPLACE?

JOBINPLACE er et konsulentfirma, som tilbyder specialiserede løsninger til kommuner, a-kasser og virksomheder. Ydelserne omfatter kompetenceafklaring, match og formidling til uddannelse og job samt arbejdsplads- og arbejdsmarkedsfastholdelse.

Læs mere på www.jobinplace.dk

Hvem kan jeg kontakte, hvis jeg har spørgsmål?

JOBINPLACE Syddjurs

C/O Hornslet Hallen

Stadionvej 4

8543 Hornslet

Konsulent Frederik Lund – telefon 9340 4133