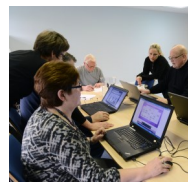
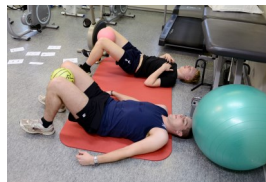
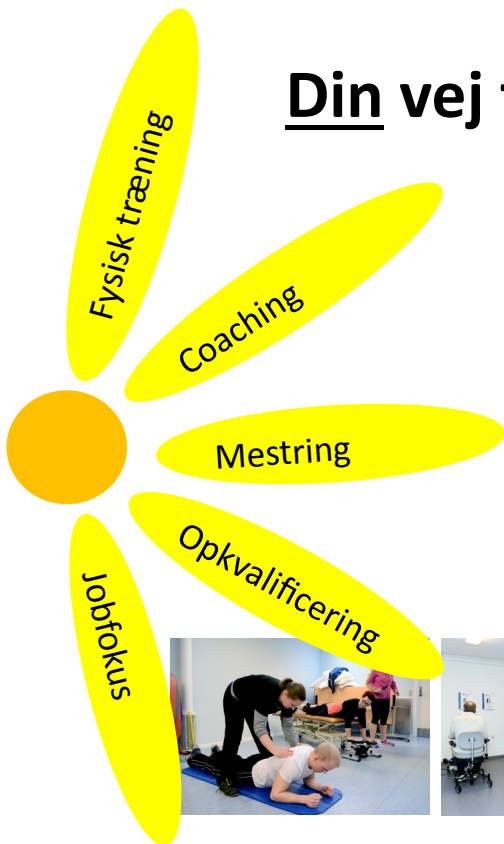


# Din vej tilbage i arbejde



**Arbejde &  
Sundhed**

Aabenraa  
Kommune



**Undersøgelser og erfaring** viser, at det forøger chancerne for at vende hurtigt tilbage til arbejde, hvis man kombinerer rådgivning, fysisk træning, coaching og socialt samvær i en arbejdsrettet indsats.



## Arbejde & Sundhed - din vej i job

Denne pjeces giver dig et hurtigt indblik i det tilbud, du vil deltage i det næste stykke tid. Du har fået denne pjeces, fordi Jobcentret har vurderet, at du vil kunne profitere af et forløb i Arbejde & Sundhed.

Arbejde & Sundhed tilbyder dig en arbejdsmarkedsrettet og sundhedsfaglig indsats, der skal være med til at gøre din vej i job lettere. Vi tilrettelægger et individuelt forløb, som sigter mod selvforsørgelse og selvhjulpenhed.

### Sådan foregår det!

Du starter med en samtale med en fysioterapeut eller ergoterapeut. I fællesskab tilrettelægger I et individuelt forløb for dig. Der er fremmøde 2½ time pr. dag, fire dage om ugen, i tidsrummet mellem kl. 8-16. Det vil oftest foregå i hold. Ved den første samtale aftales det, hvilken dag du begynder i Arbejde & Sundhed, og på hvilket tidspunkt du skal møde. Du får udleveret et ugeskema.



## Et program vil typisk bestå af følgende elementer:

- Opkvalificering gennem individuelt tilrettelagt træning og vejledning om sundhed og motion
- Vejledning om stressfaktorer samt rådgivning om, hvordan sygdom kan takles i en hverdag med job
- Sundheds- og livsstilsfremmende vejledning, herunder kostvejledning
- Samtaler med en virksomhedskonsulent som led i en arbejdsmarkedsrettet indsats

## Sådan kunne dit forløb se ud:

<b>Mandag (2 ½ time)</b>	<b>Tirsdag (2 ½ time)</b>	<b>Onsdag (2 ½ time)</b>	<b>Torsdag (2 ½ time)</b>
Individuel tilrettelagt træning og motion	Individuel tilrettelagt træning og motion	Undervisning, vejledning og rådgivning på hold	Individuel tilrettelagt træning og motion
<b>Samtaler med en virksomhedskonsulent efter behov</b>			

I samarbejde med dig skal forløbet medvirke til at du kan vende tilbage til arbejdsmarkedet. Vi tror på, at en aktiv inddragelse og deltagelse er vejen frem, og vi ser frem til at samarbejde med dig.

## Personalet i Arbejde & Sundhed

I Arbejde & Sundhed vil du blandt andet møde fysioterapeuterne Kim Nissen og Annie Vase, ergoterapeuterne Marianne Sørensen og Camilla Sørensen, virksomhedskonsulent Tina Lund og erhvervspsykolog Pernille Gerner.



## Samarbejde med Jobcenter

Vi arbejder tæt sammen med din sagsbehandler i Jobcentret og vil undervejs i dit forløb give tilbagemeldinger om din udvikling. Dit forløb i Arbejde & Sundhed vil indgå som en del af Jobcentrets vurderinger af dine ressourcer og muligheder. På den måde bliver din vej tilbage til arbejde så optimal som muligt.

## Husk at melde afbud!

Jobcentret har vurderet, at du vil profitere af et forløb hos Arbejde & Sundhed. Da Jobcentret har henvist dig til et forløb ved os, har du pligt til at møde i tilbuddet. Derfor er det vigtigt du melder afbud. Afbud ved sygdom m.m. kan kun meddeles administrator Bjarke V. Bruhn-Rasmussen på 40286838. Hvis telefonen ikke besvares indtales en besked på telefonsvaren. Indtal venligst dit navn og cpr-nummer. Afbuddet registreres, og der gives besked til din sagsbehandler i Jobcentret.

## Praktisk information

Træningen foregår i "Træning & Forebyggelses" lokaler på Krestens Philipsens Vej 4a i Aabenraa, som du finder lige over for sygehusets hovedindgang. Der er bustoppested tæt ved, hvor rute 1 og 6 kører forbi.

Efter den første samtale vil du få udleveret et skema, hvor du kan se de tidspunkter, du skal møde hos Arbejde & Sundhed.

- Medbring eller mød op i træningstøj, der er egnet til både udendørs og indendørs aktiviteter.
- Der er mulighed for at klæde om og tage bad.
- Husk en drikkedunk til vand.
- Medbring vand/the/kaffe til dine pauser, hvis du har behov for dette.



Vi glæder os til at samarbejde med dig