



Gl. Almind Stresshabilitering

Gl. Almind Stressrehabilitering retter sig mod opbyggende og helbredende aktiviteter. Ved stresssymptomer er der behov for generel psykisk og kropslig restitution i kortere eller længere tid. I et støttende miljø samarbejder vi fremadrettet og med et konstruktivt fokus på din helbredelses-proces.

Vi tilbyder en helhedsindsats med stor vægt på aktiviteter i naturen, mindfulness træning samt kropslige, kognitive og sociale elementer, som er centrale ift. at genvinde en sund balance og at blive rask.

Gennem undervisning og praktisk fysisk træning arbejder vi med mestringsstrategier og hen imod at finde mere hensigtsmæssige handlemønstre for dig for at opnå en tilbagevenden eller tilknytning til arbejde eller uddannelse.

MÅLGRUPPE

Tilbuddet er målrettet mennesker, som på grund af stress eller stressrelateret depression er helt eller delvist udenfor arbejdsmarkedet.

FORMÅL

Formålet med forløbet er, at: Du bliver i stand til at håndtere din stress. Du finder en ny balance med dig selv, dit arbejds- og familieliv. Du orienterer dig bredt om jobmuligheder og at du vender varigt tilbage til arbejdsmarkedet.

VI FORVENTER

At du ønsker at komme tilbage på arbejdsmarkedet. At du er aktiv og indstillet på at arbejde med dig selv. At du er indstillet på udendørs aktiviteter. At du kan deltage i en gåtur på minimum 5 kilometer.

FORM

De rehabiliterende aktiviteterne foregår 3 dage om ugen i 6 uger – fortrinsvis om formiddagen. Har du et job eller skal starte i virksomhedspraktik tager vi højde for det i tilrettelæggelsen af din deltagelse i aktiviteterne i Gl. Almind.

Gl. Almind Stressrehabilitering ligger i Gl. Almind, Gl. Almindvej 4. Du kan køre med Viborg bybus rute 711 (www.midttrafik.dk)

Når din sagsbehandler har henvist dig til Gl. Almind Stresshabilitering, modtager du en invitation til et informationsmøde i din e-Boks. På mødet bliver du orienteret om forløbet og får desuden praktiske oplysninger.

GL. ALMIND KONTAKTPERSONER

Søren Bering Petersen, sbp@viborg.dk

Lone Bjerger, llbj@viborg.dk

Jette Gunver Rosamunde Just, jjj@viborg.dk



Gl. Almind Stressrehabilitering giver dig mulighed for at have fokus på at styrke dit helbred.

For at blive rask efter stress er der behov for struktur og genkendelighed, sund balance mellem aktivitet og hvile, frisk luft og ophold i naturen.

Gl. Almind Stressrehabilitering er et tilbud under Jobigen Viborg.

Jobigen Viborg er et specialiseret tilbud under "Job og Velfærd" i Viborg Kommune.

Tlf.: 87 87 45 45

Jobigen
VIBORG