

Faktablad Hälsosam

Hälsosam är att betrakta som en ”kom igång-arena”, där deltagarna erbjuds anpassade fysiska aktiviteter. Insatsen rustar dem rent fysiskt, men också mentalt och socialt. Deltagarna ska förbättra sin hälsa och bli mer motiverade att ta eget ansvar för en fortsatt rehabilitering, med målet att ta sig ut på arbetsmarknaden. 80 personer kan delta i programmet årligen.

Målgrupp

Insatsen riktar sig till personer i alla åldrar från 18 år och uppåt, som ett stöd för att komma igång med fysiska aktiviteter.

Kort beskrivning

Hälsosam startade som projekt 2009, och fick under 2014 utökade resurser för att ta emot fler deltagare, ca 80 under ett år.

Syftet med Hälsosam är att stödja deltagarna att tillägna sig en hälsosam livsstil genom fysiska aktiviteter och vardagsmotion med sikte mot arbetslivet.

Insatsen rustar deltagarna såväl fysiskt, mentalt som socialt.

Deltagandet sker i grupper om ca 12 deltagare. Det finns möjlighet att gå programmet individuellt om särskilda skäl föreligger.

Arbetsätt

Programmet består av konkreta övningar och anpassade fysiska aktiviteter som stärker hälsa och välbefinnande. Vidare ges föreläsningar om hur motion påverkar kroppens funktioner, stresshantering samt kostens betydelse för hälsan.

Programmet pågår i ca 10 veckor. Varje deltagare gör en hälsoprofil samt en individuell hälsoplan där det framgår hur han/hon stegvis påbörjar och fortsätter med aktiviteter som främjar hälsa och välmående.

I verksamheten arbetar två friskvårdskonsulenter.

Mål

Målet är att öka deltagarnas medvetenhet om hur de själva kan påverka sin hälsa, liksom att öka motivationen att fortsätta med motion på egen hand.

Kontakt

Processledare

Gunilla Vikström
Tel. 08-535 377 50
gunilla.vikstrom@huddinge.se

Friskvårdskonsulenter

Annika Heleander
Tel. 070-975 99 17
annika.heleander@huddinge.se

Susanne Atterström
Tel. 070-975 99 17
susanne.atterstrom@huddinge.se

Besöksadress

Hälsosam
Patron Pehrs v 8, 1 tr
Huddinge
(invid bussterminalen i centrala Huddinge)

Samverkanspartners

Arbetsförmedlingen
Försäkringskassan
Huddinge, Botkyrka, Salems kommun
Stockholms läns landsting

Huvudman: Huddinge kommun, Arbete och försörjning
Uppdaterad 2016-02-22

