

INTRESSERAD?

Kontakta oss så berättar vi mer:

Lars Björkqvist

lars.bjorkqvist@fralsningsarmen.se eller 0720-479368
Projektledare och Gruppledare Hela Livet, Visby

Miriam Oskarsdottir

miriamoskarsdottir@hotmail.com
Gruppledare Hela Livet, Visby

Krukmakarens Hus
Frälsningsarmén
Mellangatan 21
62156 Visby
Tel 0498-215890

Om du är arbetssökande, sjukskriven eller har sjukersättning, så diskutera kursen med din handläggare på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen.

Kursen har utvecklats av det sociala rehabiliteringsföretaget Origo Resurs och visat sig fungera mycket väl i praktiken. Vill du veta mer så gå in på www.origoresurs.se

HELA LIVET



Vill du satsa femton veckor för att steg för steg i din egen takt, skapa ett gott liv för dig själv och andra?

Vill du göra det tillsammans med andra som också kämpar med att hantera sina liv?

Målgrupp och upplägg

Under femton veckor får du tillsammans med ca 8 deltagare och två gruppledare möjlighet att delta i denna kurs.

Kursen vänder sig till personer som är långtidssjukskrivna eller långtidsarbetslösa.

Arbets sättet är väl beprövat och har med framgång använts för människor i oerhört skiftande livssituationer på olika orter i Sverige.

Varje kurstillfälle bearbetar vi ett tema där du får hjälp att beskriva din egen verklighet, dra lärdomar tillsammans med andra och hitta sätt att förändra ditt liv i den riktning du själv vill.

**"En sådan här kurs skulle alla få gå!
både de som jobbar och vi som inte orkar än!"**
Maud

När och var?

Kursen pågår 20 veckor med en träff per vecka.
Preliminär start är:..

Platsen är Krukmakarens Hus, Mellangatan 21 i Visby. Kursen och material är gratis. Det tackar vi *Allmänna Arvsfonden* för! Fika kommer att finnas till självkostnadspris.

Några av kursens teman:

- Hälsosam arbetsmiljö, både hemma och på jobbet
- Hur vi kan bli vän med våra tankar och känslor
- Vad vill jag lägga min tid och mina pengar på?
- Bry sig om andra utan att bli utnyttjad
- Gränssättning och konflikthantering
- Framtidsplanering för ett hållbart liv
- Vilka livsvärden vill jag kämpa för?
- Mat och motion utan pekpinnar
- Utveckla det som ger livslust
- Självbild och självförtroende
- Vårda och välja relationer
- Vila och återhämtning



Hur?

I gruppen har vi tystnadsplikt. Var och en arbetar med sitt eget liv och berättar bara det som man vill berätta. Det handlar om allt det där som vi grunnar över allihop men sällan tar oss tid att försöka förstå och förändra.

Kursen är en fredad zon där var och en ska få uttrycka sina erfarenheter, tankar och drömmar. Och få stöd att förverkliga några av dem.

För den som vill finns möjlighet till individuell hälsocoachning, samtal och annat personligt stöd.

Efter kursens avslut erbjuds uppföljning och stöd för att komma in i meningsfull sysselsättning.

"Det här är ett vinnande koncept som fungerar i praktiken. Önskar att alla sjukskrivna fick gå här"
Micke