

Horsens Kommune
Velfærd og sundhed

Din kurs - din hverdag



VITAL HORSENS
CENTRUM FOR SUNDHED OG TRÆNING

Dig og ikke din sygdom i centrum

Formålet er at arbejde med din sundhed og livskvalitet, bringe aktivitet ind i din hverdag så du får mere energi og overskud til at gøre det du gerne vil. Det er dig der sætter kursen.

Målgruppe:

Forløbet er for dig med en psykisk udfordring og et evt. forbrug af rusmidler der, efter indlæggelse, har behov for støtte til at bringe fysisk- og social aktivitet ind i hverdagen.

Selve forløbet:

Afklarende samtale:

Forløbet starter med en afklarende samtale for at få fokus på hvad du gerne vil. Samtalen foregår som "åben dialog netværksmøde". Dette er en særlig måde at tale sammen på. Du har selv mulighed for at bestemme, hvem der skal inviteres. Det kan være folk fra dit privatliv og/eller fagpersoner, folk som er vigtige for dig. Der vil være en mødeleder til at styre mødet, dette for at sikre at der skabes en dialog om det, der er vigtigt for mødedeltagerne. Alles udsagn er vigtige og er med til at skabe forståelse, mening og retning.

Varighed

24 uger.

Forløbet tilpasses dine behov og din kurs. Der er mulighed for løbende at korrigere i din plan, således at omfanget passer til dit behov.

Kontaktperson

Du får en fast kontaktperson, der vil følge dig gennem hele forløbet, og der vil løbende være individuelle opfølgninger.

Indhold i forløbet

Der vil være mulighed for at sammensætte dit forløb ud fra nedenstående elementer. Hvilke elementer der indgår i dit forløb, bestemmes ud fra hvilken kurs du vælger, og hvad der giver mening for dig.

	Individuelt	Gruppe
Fysisk aktivitet		
Cafémøder med madlavning		
Afspænding		
Kostforløb		
Udeliv		
Teknologifklaring		
Hverdagsmestring		
Rusmiddelbehandling		

Forløbet varetages af: sundhedsfagligt samt pædagogisk personale.



Jannie Høeg Kibsgaard
Fysioterapeut



Julie Nørskov Husbjerg
Klinisk diætist



Randi Kyed Larsen
Ergoterapeut



Rie Lorentzen
Fysioterapeut

Fakta:

Forløbet finder sted på Ceres Centeret, Nørretorv 1-3, Horsens, ude i det fri, hjemme hos dig eller et helt andet sted, hvor det giver mening for dig at mødes.

Vi forventer af os selv og dig, at vi mødes, som vi aftaler. Hvis én af os bliver syg/forhindret, melder vi afbud til hinanden.

Kontaktoplysninger:

Din kurs - din hverdag

Tlf.: 21387710 mail: Dinkurs-dinhverdag@horsens.dk

Spørg evt. om hjælp til at tage kontakt.