

Helsefremmende og forebyggende (Vedlegg) veiledning/ trening for ansatte i Lillehammer kommune Et tilbud til sykmeldte og til de som ønsker å forebygge sykefravær og som trenger veiledning for å komme i gang.

Hensikt:

Lillehammer kommune som arbeidsgiver har et sterkt fokus på NÆRVÆR. Fysisk aktivitet er viktig for å fremme helse, og er også et fokusområde i handlingsplan for folkehelse.

Lillehammer kommune vil gi et tilbud til ansatte som er sykemeldt eller som ønsker å forebygge sykefravær. Hensikten er å gi faglige råd og veiledning for hvordan en skal trene/forebygge og aktivt fremme egen helse. Dette er altså et tilbud om både trening og veiledning i helsefremmende tiltak for den enkelte.

Individuell trening vil foregå på Lillehammer Rehabiliteringssenter. Vi disponerer lokalene hver dag fra kl. 8.00-9.00 og 14.00-15.00 for dette formålet. Lokalene og utstyret egner seg godt til medisinsk/lett trening lik andre fysikalske institutt i byen. Lokalene kan ikke sammenlignes med de store treningsentrene.

Helsefremmende rådgiver (fysioterapeut) Bengt Fjeldbraaten vil veilede ansatte i Lillehammer kommune.

Oppmelding skjer ved at TO-leder tar kontakt og avtaler tid for den ansatte. Helsefremmende rådgiver vil være tilstede første gang. Deretter kan det avtales individuell oppfølging med den enkelte.

Dersom ansatte ønsker å benytte Lillehammer Rehab sine lokaler til trening i arbeidstiden må det avklares med TO-leder.

Spørsmål sendes: bengt.fjeldbraaten@lillehammer.kommune.no

Å skape helse krever aktiv deltakelse og da må du skyve ballen selv!

Mvh

Bengt Fjeldbraaten

Helsefremmende rådgiver / folkehelsekoordinator, Lillehammer kommune