



# Helsefremmende og forebyggende veiledning/ trening for ansatte i Lillehammer kommune

- **Hva:** Et tilbud til de som ønsker å forebygge sykefravær og sykemeldte med veiledning i å komme i gang med egentrening, innspill til helsefremmende og forebyggende øvelser både i treningssal og hjemme.
- **Hvor:** Lillehammer Rehabiliteringssenter
- **Når:** alle dager man-fre kl 8.00-9.00 og 14.00-15.00 i 2011 og 2012.
- **Hvordan:** TO-leder tar kontakt og avtaler tid for den ansatte med helsefremmende rådgiver (fysioterapeut).
- Trening i arbeidstid må bli avtalt med leder etter egne kriterier, se også eget vedlegg for mer info.
- ([bengt.fjeldbraaten@lillehammer.kommune.no](mailto:bengt.fjeldbraaten@lillehammer.kommune.no))



## En liten oppdatering på treningstilbudet:

Fra oppstart i februar har 35 ansatte benyttet seg av treningstilbudet. Alle får eget treningsopplegg i samråd med helsefremmende rådgiver. Noen velger å trene på Lillehammer Rehabiliteringssenter, mens andre fortsetter hjemme eller på andre steder. Flere av de ansatte som har benyttet tilbudet er svært fornøyd.



Dette er en god mulighet for deg som ansatt til både å forebygge og styrke helsen.

Mvh  
Helsefremmende rådgiver  
Bengt Fjeldbraaten  
[bengt.fjeldbraaten@lillehammer.kommune.no](mailto:bengt.fjeldbraaten@lillehammer.kommune.no)