

HVIS DU VIL VIDE MERE



Friluftsrådet har i samarbejde med Københavns Universitet og Steno Diabetes Center Copenhagen udarbejdet en forskningsoversigt over 461 relevante publikationer udgivet mellem 2004 og 2017. En systematisk gennemgang af studierne viste, at naturen har positive effekter på velvære, ro, nærvær og

selvtillid og kan give følelsen af sammenhæng samt af at være en del af noget større.

Scan denne QR-kode, og læs mere her:



Kontakt jobcentret og hør hvornår du kan starte:

Egedal Kommune



Arbejdsmarked og Ydelse - Jobcenteret
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke

Tlf.: 7259 6000

kommune@egekom.dk

egedalkommune.dk

Lev uden stress

EGEDAL SUNDHEDSCENTER



Stressforløbet

Er du sygemeldt og i kontakt med Egedal Jobcenter, kan du komme med i et Lev uden Stress-forløb.

Forløbet består af 1 time og 45 min.

Du starter forløbet med en individuel samtale før du møder de andre første gang. Forløbet afsluttes ligeledes med en personlig slutsamtale.

Sted:

Multihytten, Barnekæret 4, 3660 Stenløse.



Og online:



Scan denne QR-kode, og blev ledt direkte ind på siden.



FORMÅLET MED FORLØBET

Holdets formål er at reducere din stress. Vi introducerer dig til en række forskellige mestringsværktøjer og strategier, som gør dig klar til en fornuftig og sund tilbagevending til arbejdsmarkedet.

REDSKABERNE ER BL.A.

- Vejtrækningsøvelser
- Meditation
- Mindfulness
- Afspænding
- Tankestrategier
- Positiv psykologi
- Mild Yoga
- Selvværdsøvelser
- Naturtræning

FOR AT DELTAGE PÅ HOLDET



Da holdet både er indendørs og udendørs er det vigtigt du klæder dig på, til at være udendørs. Det kan være nødvendigt at have en ekstra trøje med eller et tæppe, hvis du bliver kold, når undervisningen er mindre aktiv. Derudover er godt fodtøj, som kan tåle bevægelse i blandet terræn en nødvendighed. Foruden praktisk påklædning, er det vigtigt at det tøj du kan bevæge dig i, særligt når vi laver åndedrætstræning og fysiske øvelser fx yoga og udstrækning.

Vi har desværre begrænset opbevaringsplads og derfor skal du medbringe dit eget siddeunderlag, et tæppe eller lign., som du kan sidde eller ligge på under øvelserne.

Du skal være i stand til at deltage i mild aktivitet såsom gåtur på 1-2 km og mild yoga/udstrækning.

HVORFOR NATURTRÆNING?



Naturen giver ro, refleksion og livskvalitet.

Der findes evidens for, at natur og friluftsliv er et effektivt redskab i forebyggelse og behandling af psykiske lidelser som stress og depression.

Her kan man konkret måle, at man kan fremme menneskers trivsel og livskvalitet betragteligt med forskellige natur- og friluftaktiviteter.

