Prosjekt nærvær Sagene Frisklivssentral

Prosjekt nærvær er et frivillig tilbud for ansatte i bydel Sagene som er sykemeldt, står i fare for sykemelding og/eller er i tilrettelagt arbeid.

Hos oss får du

- Individuelle helsesamtaler med egen frisklivsveileder, samtalene tar utgangspunkt i ressurser og muligheter som skaper motivasjon
- Deltakerne får hjelp til å lage en plan for endring
- Mulighet til å delta på treningsgrupper inntil 5 dager i uken. Dette tilpasses individuelt. Treningsgruppene inneholder: styrke, kondisjon og rolig trening med fokus på kroppsbevissthet
- Ukentlig temasamlinger innenfor fysisk aktivitet, kosthold, søvn, stressmestring, hverdagsglede og tilbake til jobb.

Film om prosjekt nærvær

Se en kortfilm om prosjekt nærvær (vimeo.com)

Varighet

En periode varer opptil 6 uker, med oppfølgingssamtaler underveis

Taushetsplikt

Ansatte på Frisklivssentralen har taushetsplikt

Hvordan henvise

Leder eller HR tar kontakt med Frisklivssentralen pr. e-post/telefon. E-post skal kun inneholde navn og telefonnummer

Kontakt oss

Telefon: 46 90 78 41

E-post: frisklivssentralen@bsa.oslo.kommune.no