



Naturunderstödd rehabilitering

på Fornby Folkhögskola



*Är du motiverad att göra en förändring för din hälsa och
framtid?*

Få lite rutiner, träffa människor och kom ut i naturen!

*Ansök om att delta i Naturunderstödd rehabilitering på
Fornby Folkhögskola!*

Fornby Folkhögskola erbjuder naturunderstödd rehabilitering med handledarstöd i grupp för dig som är långvarigt arbetslös eller sjukskriven. Kanske har du sviter efter en livskris eller sjukdom eller på annat sätt befinner dig i ett tillstånd som hindrar dig att komma vidare i livet.

Verksamheten syftar till att stärka din egen kraft och förmåga genom att i små steg utmana dig, men även genom att "bara vara" och vila.

Vi möter dig förutsättningslöst, med låga krav och är stödjande. Vi accepterar den du är och tillsammans hittar vi det som motiverar dig.

Aktiviteterna sker i vacker natur på och omkring Fornby Folkhögskola. Målgruppen är personer mellan 18 och 64 år, bosatta i Falun eller Borlänge.

Naturunderstödd rehabilitering **Steg 1** pågår i 16 veckor och är ett första steg mot arbetslivsinriktad rehabilitering. Vi träffas tre dagar i veckan mellan klockan 10 och 14.30, 4,5 h per dag. De två första veckorna har vi kortare dagar, då träffas vi mellan klockan 10 och 13.

Efter Steg 1 kan det bli aktuellt att fortsätta i ett **Steg 2**, som har aktiviteter två dagar i veckan och är mer inriktat på arbetslivet, men fortfarande med naturen som utgångspunkt. Steg 2 kan tas efter Steg 1 eller utan att du gått det första steget om detta bedöms lämpligt.

Vi kommer att vara utomhus så mycket det går. En vanlig dag startar med fika tillsammans och sedan tar vi en promenad. Vi äter lunch tillsammans och efter det blir det ett aktivitetsspass som kan innefatta hantverk, trädgårdspyssel, mindfulness, eller annat som gruppen finner meningsfullt. Vi samtalar när det känns naturligt och på dina villkor.

Ansökan är öppen för invånare i Falun och Borlänge med behov av samordnad rehabilitering och det går att anmäla sig via din handläggare eller behandlare hos våra samverkansparter. Vi startar en grupp med Steg 1 den 28 september.

Anmälan görs till Maria Ekenberg via mejl mae@fornby.se eller telefon 070-3998187. Välkommen med din anmälan!

Har du frågor om verksamheten är du välkommen att höra av dig till oss;

Handledare/Projektansvarig
Maria Ekenberg
mae@fornby.se
070-3998187

Rektor/Verksamhetsansvarig
Magnus Jobs
majo@fornby.se
070-3100912

