**Kursledare:**

Mari Lindblom, Leg. arbetsterapeut

[mari.lindblom@arbetsförmedlingen.se](mailto:mari.lindblom@arbetsförmedlingen.se)

010 – 487 48 31

Anna Hjalmarsson, Arbetsmarknadskoordinator

[anna.hjalmarsson@alingsas.se](mailto:anna.hjalmarsson@alingsas.se)

0734-26 95 16

**Projektsamordnare:**

Monia Nilsson Sarenstrand

[monia.nilsson.sarenstrand@forsakringskassan.se](mailto:monia.nilsson.sarenstrand@forsakringskassan.se)

010-119 56 28, 0702-84 44 73

Ett samverkansprojekt mellan Arbetsförmedlingen Alingsås, Alingsås kommun och Samordningsförbundet Insjöriket

Hälsoteket Eken

Alingsås



Med fokus på hälsa och välbefinnande

**Vad är Hälsoteket Eken?**

Vi går igenom ämnen som berör samhällsfrågor, hälsa och välbefinnande. Varje kurstillfälle har sitt eget tema. Teori blandas med fysisk aktivitet och diskussioner. Deltagandet sker 3 eftermiddagar i veckan under en 13 veckors period.

Kursen ges på svenska via en tolk. Olika yrkesgrupper kommer presentera aktuella ämnen. Du kommer också bli erbjuden ett individuellt träningsprogram på gym av fysioterapeut.

**Varför skall jag delta?**

Du får kunskaper om friskvård och en inblick i hur svenska samhället fungerar samt hur du kan påverka din hälsa positivt. Dessutom får du också hjälp med att komma igång med fysiska aktiviteter.

**Vem kan delta?**

Kursen vänder sig till dig som har behov av att förbättra din hälsa och vill lära dig mer om dina rättigheter och skyldigheter i Sverige.

**Hur börjar jag?**

Ta kontakt med din handläggare på Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Stöd- och försörjningsenheten, Arbetsmarknadsenheten eller din kontakt på vårdcentralen.

**Intresseanmälan och frågor:**

Anna Hjalmarsson, Arbetsmarknadskoordinator

[anna.hjalmarsson@alingsas.se](mailto:anna.hjalmarsson@alingsas.se)

0734-26 95 16