

Vi hjälps åt till  
arbete och ett  
självständigt liv.

### Här hittar du oss:

#### Centrum

Första Långgatan 7  
413 27 Göteborg

#### Hisingen

Vägmästaregatan 1D  
417 02 Göteborg

#### Nordost

Rullagergatan 6A  
415 26 Göteborg

#### Sydväst

Järnbrotts Prästväg 2  
421 47 Västra Frölunda

## Kontakt

[www.finsamgoteborg.se](http://www.finsamgoteborg.se)



### Samverkan mellan:



## Hälsoutvecklare

Hälsofrämjande aktiviteter och stöd för dig  
som behöver stärka din hälsa som en del av  
din planering mot arbete eller studier.



FOTO: FRIDA WINTER©





## Individuellt anpassad hälsoutveckling

Har du psykisk eller fysisk ohälsa som begränsar din förmåga att arbeta eller studera? Vill du komma i gång med hälsostärkande aktiviteter och förändra dina levnadsvanor? Då kan du ha rätt till stöd av en hälsoutvecklare.

### Hälsoutvecklare är till för dig som:

- Bor i Göteborg och är 16-64 år
- Har psykisk eller fysisk ohälsa som utgör hinder att arbeta eller studera
- Har offentlig försörjning eller saknar egen försörjning
- Vill stärka hälsan för att bli mer redo att arbeta eller studera.

## Hur går det till?

Hälsoutvecklaren samarbetar med dig och dina vård- och myndighetskontakter med fokus på din hälsa. Din planering med hälsoutvecklare kan med fördel kombineras med andra arbetslivsinriktade insatser.

Din medverkan i insatsen inleds med ett gemensamt möte där du och hälsoutvecklaren pratar mer om vilket stöd du behöver för att stärka din hälsa och öka din arbetsförmåga. Därefter bokar ni in ett hälsosamtal och tar fram en aktivitetsplanering som grundas i dina behov, intressen och önskemål.

Du och hälsoutvecklaren träffas regelbundet i upp till 6 månader och arbetar aktivt för att du ska stärka din hälsa utifrån dina förutsättningar och mål.

### Aktivitetsplanen kan till exempel innefatta:

- Planera och testa på olika former av fysisk aktivitet och träning utifrån dina intressen.
- Hälsufrämjande samtal om bland annat kost, sömn, stress och återhämtning.
- Naturpromenader.
- Delta i en hälsokurs tillsammans med andra deltagare.
- Besöka och testa på olika sociala, kulturella eller kreativa aktiviteter som intresserar dig.



Skanna QR-koden för att komma till informationsfilm om insatsen.

## Intresserad av att delta?

Om du tror att insatsen erbjuder en del av det stöd du behöver för att börja arbeta eller studera så kan du göra en intresseanmälan tillsammans med din vård- eller myndighetskontakt. Det går också bra att göra en egen anmälan om du saknar dessa kontakter.

Mer information och intresseanmälan hittar du på vår hemsida. [www.finsamgoteborg.se](http://www.finsamgoteborg.se)

# Hälsa på ditt sätt!

Vi arbetar utifrån mänskliga rättigheter och allas rätt till hälsa, utbildning och arbete.

Hälsa är brett och kan betyda olika sak för olika personer. Därför anpassar vi stödet utifrån det som är viktigt för dig och vad just du behöver.

