

Vi hjälps åt till  
arbete och ett  
självständigt liv.

## Kontakt

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

Skanna här:

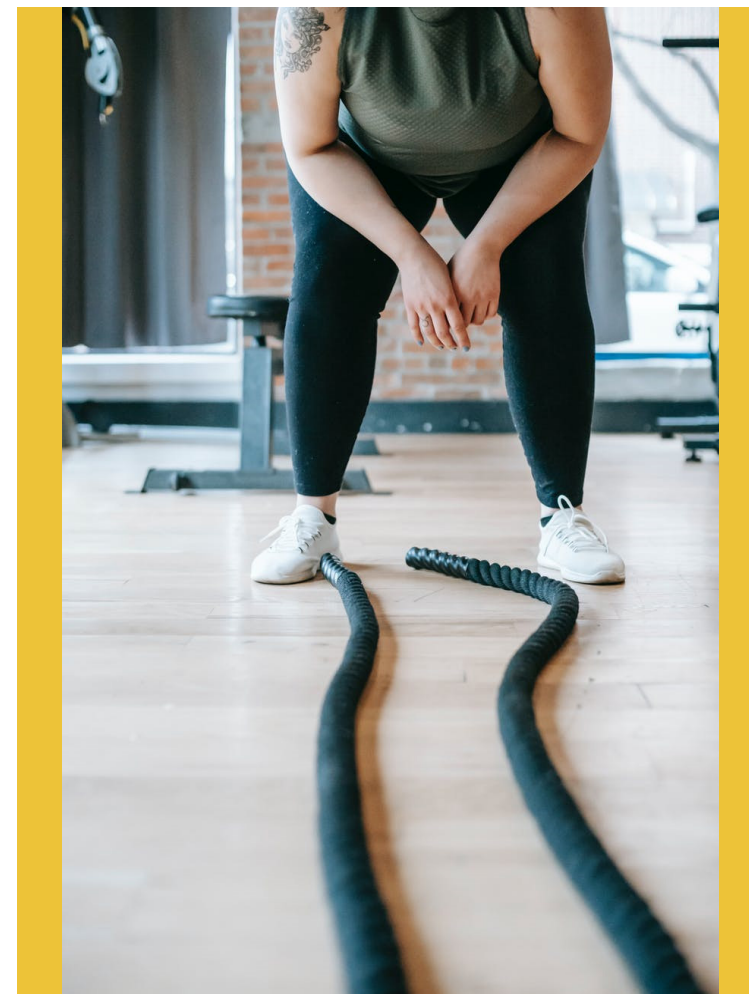


Samverkan mellan:



## Aktiv

Stärk din förmåga att arbeta eller studera  
genom att komma igång med individuellt  
anpassad träning.





## Om Aktiv

Aktiv erbjuder individuellt anpassat träningsprogram på gym och hälsofrämjande stöd under 12 veckor. Syftet är att du genom träning ska stärka din hälsa och öka din arbetsförmåga.

### Aktiv är till för dig som:

- Bor i Göteborg och är 16-64 år
- Har psykisk och/eller fysisk ohälsa som påverkar din förmåga att arbeta eller studera
- Riskerar att bli sjukskriven, är sjukskriven eller är arbetslös
- Har förmåga att träna självständigt enligt ett individuellt anpassat träningsprogram
- Kan delta i regelbunden aktivitet 2 gånger per vecka under 12 veckor

## Hur går det till?

Tillsammans tar vi fram ett träningsprogram som grundas i dina behov och önskemål. Du får regelbunden uppföljning och stöd i att anpassa träningen utifrån hur du mår. Vi erbjuder också hälsosamtal om bland annat sömn, stress och kost om du önskar det.

Vid behov samarbetar vi med dina vård- eller myndighetskontakter för att skapa samsyn kring din hälsa och utveckling. Vid avslut gör vi tillsammans med dig en sammanfattning och planering för din fortsatta träning.

Vi arbetar utifrån mänskliga rättigheter och allas rätt till hälsa, utbildning och arbete. Vi vet att det kan vara svårt att komma igång med livsstilsförändringar och träning när du av olika anledningar inte mår bra, därför finns vi till och stöttar dig i din process.

## Intresserad av att delta?

Om du tror att Aktiv erbjuder det stöd du behöver kan du göra en intresseanmälan.

Aktiv finns på olika gymanläggningar i Göteborg och du väljer själv vart du vill träna. Mer information, kontaktuppgifter och intressanmälan hittar du på vår hemsida.

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



## Vilka vinster finns det med att börja träna?

Fysisk aktivitet och träning har många positiva effekter på den fysiska och psykiska hälsan.

Fysisk aktivitet kan stärka självkänslan, förbättra sömnen, minska oro och lindra symtom vid depression.

Genom en aktiv livsstil kan du vinna flera år i ökad livslängd och med hjälp av träning kan du minska generell smärta i kroppen och minska risken för livsstilsrelaterade sjukdomar.