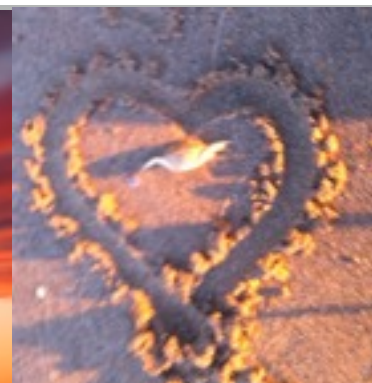


VI KAN HJELPE SYKEMELDTE TILBAKE TIL JOBB

INDIVIDUELT TILPASSET PROGRAM

NOVEMBER 2011



Adele Hoff
Mobiltelefon: 90134111
E-post: adele@gymtimen.no



Knut Leo Abrahamsen
Mobiltelefon: 90921821
E-post: knutleo@gymtimen.no



www.gymtimen.no
Adresse: Gymtimen AS,
postboks 128, 0701 Oslo

Tett oppfølging av medarbeidere som er sykemeldt gjør at de kommer raskere og sterkere tilbake til jobben.

Enkelt og effektivt og individuelt rettet program

Ansatte som er sykemeldte er viktige ressurser å få raskere og sterkere tilbake til jobb. Sykemeldinger påfører bedriften store kostnader og den ansatte er satt ut av sine roller og oppgaver på jobben. Dermed kreves det ofte tid og ekstra ressurser til å legge nye planer for å holde virksomheten igang.

For å sammenligne med toppidretten, er det 3 elementer som er viktige for å kunne stå i en jobb og prestere:

- * et balansert kosthold
- * graden av fysisk aktivitet
- * evnen til å fokusere på restitusjon

Gymtimen har utviklet et program som baserer seg på tett oppfølging og som er individuelt tilpasset. Programmet kan tilpasses fra 3 til 9 måneder oppfølging av den enkelte.

Medarbeideren blir ivaretatt gjennom ukentlige samtaler med fokus på ståsted og målsetninger for sin egen plattform.

Med fokus i den ansattes årskak til sykemelding fokuserer vi på å trene og gjøre øvelser som kan rette opp evt belastningsskader, men også styrke denne muskelgruppen for å sørge for at videre sykemelding unngås.

Hvert møte på 45 minutter inneholder også fysisk aktivitet, tilpasset den enkeltes utgangspunkt.

Vi opplever og har dokumentasjon på at «lite skal til» for å gjøre den enkelte deltager sterkere og at en med tett oppfølging skaper en forpliktende utviklingsarena for å bygge egen plattform.

Alle har vi jo bare et ønske om å være friske og gå på jobben!

Ta kontakt med oss for et tilbud til deres virksomhet NÅ!