



Förrehabilitering



Hälsocenter och Stöd- och Återhämtningscenter kan hjälpa dig

Förrehabilitering är ett projekt som är finansierat av Höglandets samordningsförbund och drivs av Eksjö kommun, Hälsocenter och Stöd- och återhämtningscenter.

Förrehabilitering är till för dig som har fysisk eller psykisk sjukdom eller ohälsa som hinder för arbete och behöver stöd att öka din aktivitetsnivå, livskvalité och förbättra ditt mående och hälsa. Målet är att du på sikt ska öka din möjlighet att ta del av ordinarie arbetsinriktad rehabilitering.

På Hälsocenter får du coaching, stöd och gemenskap när du behöver förändra dina levnadsvanor.

Stöd och Återhämtningscenter är till för personer i Eksjö kommun som har behov av stöd kring sin psykiska hälsa. Verksamheten bedriver förebyggande, uppsökande, rådgivande och stödjande insatser både individuellt och i grupp.

För att ta del av utbudet kan du kontakta din vårdkontakt, handläggare på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen eller om du har pågående kontakt med ekonomiskt bistånd.

För mer information – besök vår hemsida, scanna QR-koden eller ring oss!

Stöd och återhämtningscenter

www.eksjo.se/stodochaterhamtningscenter

Kontakt: 0381-42196, mobil: 079-0665045



Hälsocenter

<https://eksjo.se/kultur-och-fritid/halsocenter>

Kontakt: Hälsocoach: tel: 0381-36103



**Eksjö
kommun**