



# ARR – 4 veker á 3 dagar

– eit digitalt støtta dagtilbod om arbeidsretta rehabilitering

For deltakarar tidleg i sjukefråversperioden, som ønskjer og kan bu heime. Opplegget er gruppebasert, men med individuell tilpassing.

- 6 dagar fysisk oppmøte i lokala våre i Oslo sentrum
- 6 dagar digitale tilbod via PC, mobil eller VR

Me legg til rette for meistringsopplevingar, styrking av ressursar og held fokus på det friske i kvar deltakar. Me arbeider med å leggje merke til og bryte vonde mønster, handtere ulike utfordringar, kome i gang med fysisk aktivitet og leggje ein plan for å kome tilbake til arbeid. Deltakarane får ei heilhetleg vurdering av funksjonen sin, og ut frå den finn me saman tiltak som kan betre helserelaterte og sosiale problem. Fagteamet i Oslo har støtte frå og nært samarbeid med det tverrfaglege miljøet i Rauland.

Les meir på [rehabilitering.no/arbeidsretta-rehabilitering-fire-veker-dagtilbod-i-oslo/](https://rehabilitering.no/arbeidsretta-rehabilitering-fire-veker-dagtilbod-i-oslo/)

Rehabiliteringssenteret **AiR**  
OSLO

Tlf. 35 06 28 00 // Stenersgata 1A, 0050 Oslo // [air.no/oslo](https://air.no/oslo)

*– med arbeid  
som mål*

Lurar du på noko?

Ta kontakt med koordinatoren vår:

Wendela Felicia Strønen

// [Wendela.felicia.stronen@air.no](mailto:Wendela.felicia.stronen@air.no)

// 35 06 28 00

