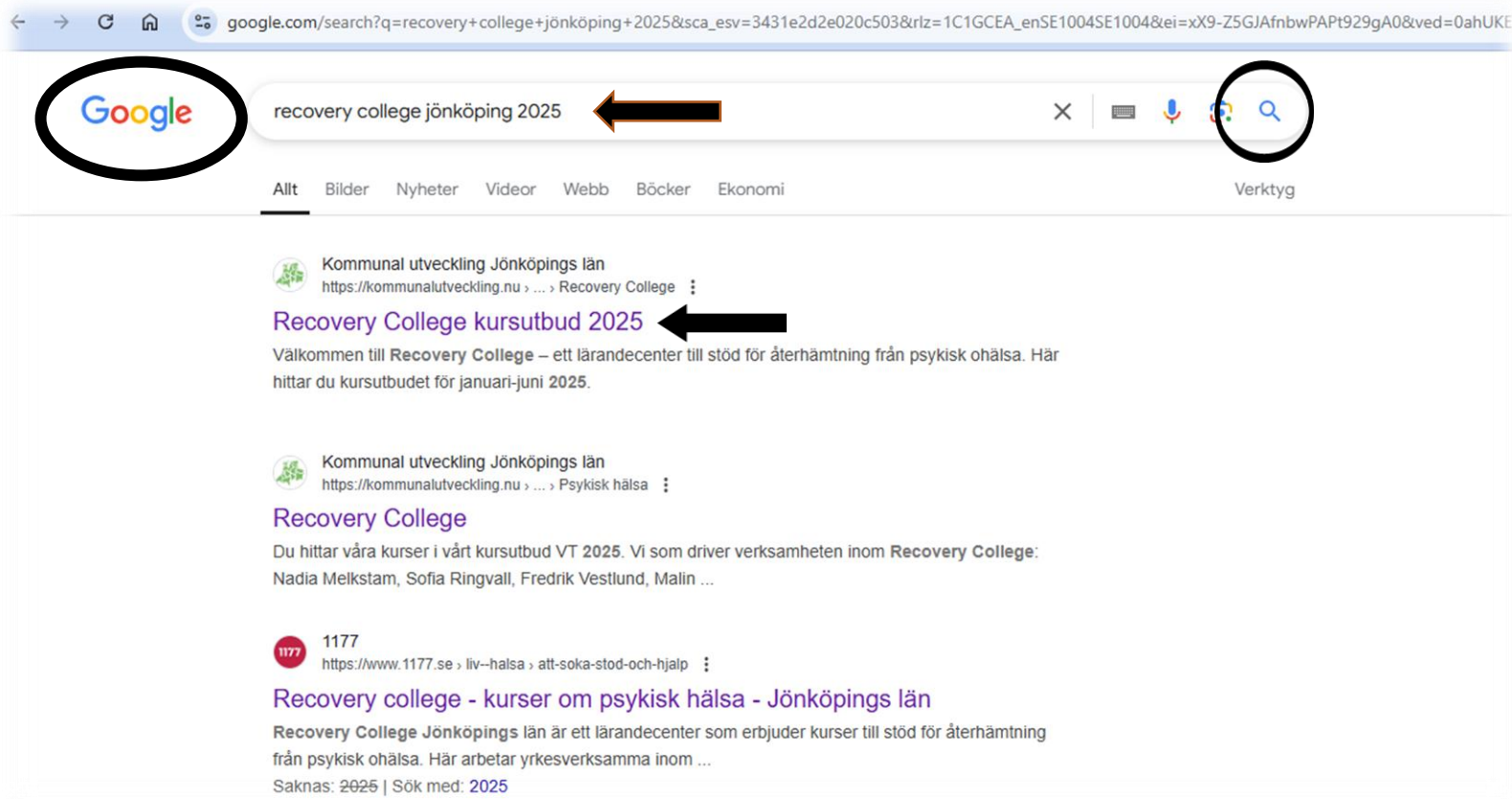


Hur anmäler jag mig till en kurs på Recovery College?



Om du inte har en direktlänk till Recovery college kursutbud, går du ut på **Internet och öppnar Google**.

I sökrutan skriver du **Recovery College Jönköping 2025**. Tryck sedan på **sök, förstöringsglaset**.

Klicka på rubriken **Recovery College kursutbud 2025**.

social välfärd och hälso- och sjukvård --> Psykisk hälsa --> Recovery College --> Recovery College kursutbud 2025

Recovery College kursutbud 2025

Välkommen till Recovery College – ett lärandecenter till stöd för återhämtning från psykisk ohälsa.
Här hittar du kursutbudet för januari-juni 2025.

Du är på rätt sida om det står **Recovery College kursutbud 2025**.



Scrolla, bläddra nedåt på sidan tills du hittar
rubriken **Aktiviteter**.

Aktiviteter

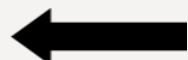
Utbudet utgörs av kurser, föreläsningar och informationstillfällen. Till kurser behöver du anmäla dig men föreläsningar och informationstillfällen är utan krav på anmälan. Klicka på länk för respektive aktivitet för mer information.

Aktiviteter

Utbudet utgörs av kurser, föreläsningar och informationstillfällen. Till kurser behövs ingen anmälan utan krav på anmälan. Klicka på länk för respektive aktivitet för mer information.

(Nedan är exempel på kurser)

Digitala aktiviteter



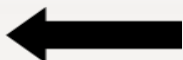
► Nyfiken på Recovery College?

► Oro och åltande

► Depression

► Sömn

Aneby



► Fem huskurer för psykisk hälsa

Gislaved

► Ängest - att förstå och hantera

Under rubriken **Aktiviteter**, finns flera olika aktiviteter, både digitala och fysiska.

Utbudet består av kurser, föreläsningar och informationstillfällen.

Det är bara kurserna som kräver en anmälan.

Digitala aktiviteter innebär att du deltar genom att koppla upp dig via datorn, mobilen eller surfplattan.

De aktiviteter som finns under de **olika städerna** är **alltid fysiska**.

Du måste åka till en plats för att delta.

Digitala aktiviteter

- ▶ Impulsivt beteende
- ▶ Känslohantering
- ▶ Nyfiken på återhämtning? 
- ▶ Självmedkänsla
- ▶ "Autister om autism"
- ▶ Ut i studier, sysselsättning och arbete

För att få mer information om en **Digital aktivitet**, klickar du på aktivitetens rubrik. Här väljer vi aktiviteten, **Nyfiken på återhämtning**

(Nedan är exempel på kurser)

Kurs: Nyfiken på återhämtning?

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum:

onsdag 29 januari

onsdag 5 februari

onsdag 12 februari

onsdag 19 februari

Tid: kl. 13.30 – 15.00

Plats: Digitalt via Zoom

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

[Nyfiken på återhämtning?](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 tillfällena.

Denna kurs är utformad för dig som har behov av kortare kurstillfällen för att kunna fokusera.

Vill du veta mer om återhämtning från psykisk ohälsa, vad det betyder och hur man kan stötta? Vi utforskar individuell återhämtning, vad som kan hindra och vad som kan vara stödjande. Vi kombinerar teori med praktiska exempel och delar tankar och erfarenheter.

Kursen riktar sig till dig som vill lära dig mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

På kursen kan du delta antingen som enskild person eller som en del av en grupp eller verksamhet. Om ni anmäler er som grupp behöver en person vara samtalsledare och synas i bild. Kursledarna önskar att både enskilda deltagare och samtalsledare för grupper är aktiva i det digitala rummet och delar tankar från gruppens diskussioner.



Överst i texten som kommer upp står det om aktiviteten är en kurs, föreläsning eller ett informationstillfälle.

Denna aktivitet är en **kurs, vilket kräver en anmälan.**

Här finns information om hur många tillfällen kursen omfattar, vilka datum och tid den genomförs.

Vid **rubriken plats** står det **digitalt via zoom**, detta innebär att när du anmält dig till en kurs får du en länk via din E-post som du använder för att kunna delta digitalt. Längst ned finns lite **mer information om kursen.**

För att anmäla dig klickar du på **kurslänken**

Aneby



- ▶ Fem huskurer för psykisk hälsa



Gislaved

- ▶ Ångest - att förstå och hantera

Huskvarna

- ▶ Häng med oss ut i naturen

Jönköping

- ▶ Mod, livsglädje och mening - när livet utmanar

De **fysiska aktiviteterna** innebär att du måste åka till en plats för att delta. Ovanför de fysiska aktiviteterna står det i **vilken stad kursen genomförs**.

Vi väljer aktiviteten **Fem huskurer för psykisk hälsa** . Klicka på **aktivitetens rubrik**.

(Nedan är exempel på kurser)

Aneby

▲ Fem huskurer för psykisk hälsa

Kurs: Fem huskurer för psykisk hälsa

Omfattning: kursen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 4 mars

Tid: kl. 13.00 – 16.00

Plats: Storgatan 50, Aneby, vid Thimons (Öppenvården och boendestödets lokal)

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

[Fem huskurer för psykisk hälsa](#)

Vi kan alla stärka såväl vår fysiska som psykiska hälsa genom att försöka välja vanor och tankar som gör att vi håller oss friskare och når vår fulla potential. Det är allmänt känt att träning, frukt och grönt stärker vår fysiska hälsa. Det är däremot inte lika känt hur vi stärker vår psykiska hälsa. I den här kursen tittar vi närmare på vad psykisk hälsa kan innebära och vad vi kan göra för att stärka den. Vi reflekterar tillsammans kring de fem huskurer för psykisk hälsa som tagits fram inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om hur man kan stärka sin psykiska hälsa – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.



Överst står det om aktiviteten är en kurs, föreläsning eller ett informationstillfälle. Denna aktivitet är en **kurs, vilket kräver en anmälan**.

Här finns information om hur många tillfällen kursen omfattar, datum och tid. Vid **rubriken plats** står adressen till den lokal där kursen ska genomföras.

Längre ned finns **mer information om kursen**.

För att anmäla dig klickar du på **kurslänken**.

FEM HUSKURER FÖR PSYKISK HÄLSA

Här anmäler du dig

- Bocka i kursen
- Klicka på Nästa
- Fyll i dina kontaktuppgifter
- Klicka på knappen Skicka

En svarsbekräftelse på att du är anmäld skickas via e-post. Du kan då kontrollera att de uppgifter du lämnat stämmer.

Cirka en vecka innan kursen börjar får du ett välkomstbrev via e-post.

Reservlista

Om kursen är fullbokad kan du ändå anmäla dig. Du hamnar då på en reservlista. Blir en plats ledig kommer du automatiskt att anmälas och får då en bekräftelse via e-post.

Meddela återbud

Om du behöver lämna återbud till kursen kan du göra det till recoverycollegejppgjan@rjl.se eller telefon 072-206 07 16. Tala in ett meddelande med för- och efternamn och vilken kurs du lämnar återbud till.

Hantering av personuppgifter

Recovery College görs i samverkan mellan Region Jönköpings län och länets kommuner. Vi hanterar dina personuppgifter i enlighet med Region Jönköpings läns riktlinjer. [Läs mer om hur Region Jönköpings län hanterar personuppgifter](#)

Frågor om kursen

Har du frågor om kursen eller din anmälan hör gärna av dig till oss på e-post recoverycollegejppgjan@rjl.se eller telefon 072-206 07 16.
Telefontid: torsdagar klockan 10.00-12.00

Med vänlig hälsning,
Recovery College Jönköpings län

Under rubriken, här anmäler du dig till kursen finns viktig information.

Läs igenom texten innan du fortsätter med din anmälan.

Fem huskurer för psykisk hälsa

 KURS: Fem huskurer för psykisk hälsa, Aneby, Storgatan 50, tisdag 4 mars klockan 13.00-16.00

NÄSTA

Nästa steg är att klicka på kursens rubrik.
Rubriken blir då mörk.

Klicka på **NÄSTA**.

Här fyller du i dina kontaktuppgifter

Deltar du som privatperson eller som yrkesverksam?

☐

Privatperson

☐

Yrkesverksam

Kontaktuppgifter



För- och efternamn

Telefonnummer

E-postadress

Kommun du bor i

Eventuellt behov av tillgänglighetsanpassning eller annat stöd

Vi arbetar ständigt med att nå ut med information om Recovery college. Hur fick du information om att Recovery College finns?

Insamling av personuppgifter

☐

Jag godkänner att Region Jönköpingslän samlar in personuppgifterna ovan i syfte att kunna genomföra aktuell kurs. Läs mer om hur Region Jönköpings län hanterar personuppgifter: <https://www.rjl.se/om-oss/kontakta-oss/personuppgifter-och-dataskyddsbud/>

TILLBAKA

SKICKA



Börja med att klicka på rubriken om du är **privatperson** eller **personal inom någon verksamhet**. Den rubrik du väljer blir mörk.

Under rubriken kontaktuppgifter skriver du in den information som efterfrågas .

När du är klar, klickar du på **SKICKA**.

Tack för din anmälan!

Med vänlig hälsning

Recovery College Jönköpings län

Recovery College
Jönköpings län

Du har angett följande i din anmälan

Fem huskurer för psykisk hälsa

Du är nu anmäld till KURS: Fem huskurer för psykisk hälsa,
Aneby, Storgatan 50, tisdag 4 mars klockan 13.00-16.00

Deltar du som privatperson eller som yrkesverksam?

Privatperson

Kontaktuppgifter

För- och efternamn: Test
Telefonnummer: 036105000
E-postadress: test@test.de
Kommun du bor i: Jönköping
Eventuellt behov av tillgänglighetsanpassning eller annat
stöd: Tål inte nötter

Insamling av personuppgifter

Jag godkänner att Region Jönköpingslän samlar in
personuppgifterna ovan i syfte att kunna genomföra aktuell
kurs. Läs mer om hur Region Jönköpings län hanterar
personuppgifter: <https://www.rjl.se/om-oss/kontakta-oss/personuppgifter-och-dataskyddsbud/>

Öppna svarsjournal

Klicka på knappen nedan. Då visas dina svar. Du har här
möjlighet att skriva ut och/eller spara ner din svarsjournal.

ÖPPNA

Nu är du anmäld till din kurs.

När du gjort din anmälan, ska denna sida dyka upp. Det är en sammanställning av:

- Vilken kurs du anmält dig till.
- Datum och tid då kursen ska genomföras.
- Adressen till kurslokalen
- Dina kontakt-uppgifter.

Vill du skriva ut eller spara din information, klicka på öppna.

Då öppnas informationen som en **PDF-fil** som du kan spara på datorn eller skriva ut.

