

## Schema Primus (med reservation för ändringar)

**Måndagar:** Fokusträff digitalt **kl. 13-15** (se ämne för varje vecka nedan)

**Onsdagar:** Fysisk aktivitet utomhus, **norr:**

*Alingsås* kl. 10-11, samling vid Stora torget (intill parkbänkarna på parkeringen)

*Lerum* kl. 12:30-13:30, samling vid Bagges torg (mittemot kommunhuset)

*Partille* kl. 14-15, samling i centrum där Årundan börjar (mellan Partille kyrka och baksidan av Willys, vid gångbron till stationen)

**Torsdagar:** Fysisk aktivitet digitalt:

- Rörlighetspass och avslappning **kl. 10**

*eller*

- Lågintensiv träning **kl. 11**

**Fredagar:** Fysisk aktivitet utomhus, **söder:**

*Härryda* kl. 10-11, samling vid busshållplatsen intill Säteriskolan i Mölnlycke

*Möln dal* kl. 11:30-12:30, samling vid Ulla Jakobssons plats (intill parkbänkarna på baksidan av Stadsbiblioteket)

Digital aktivitet sker interaktivt via Zoom (länk skickas via mail veckan innan)

---

SOMMARUPPEHÅLL v. 28-33

---

**v. 34**

22/8 Fokusträff digitalt: *Fysisk aktivitet*

24/8 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

25/8 **Fysisk aktivitet digitalt inställt p.g.a. personalmöte**

26/8 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 35**

29/8 Fokusträff digitalt: *Stress*

31/8 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

1/9 Fysisk aktivitet digitalt

2/9 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 36**

5/9 Fokusträff digitalt: *Återhämtning*

7/9 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

8/9 Fysisk aktivitet digitalt **inställt** p.g.a. heldagsutbildning

9/9 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 37**

12/9 Fokusträff digitalt: *Jämställdhet*

14/9 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

15/9 Fysisk aktivitet digitalt

16/9 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 38**

19/9 Fokusträff digitalt: *Förändringsarbete*

21/9 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

22/9 Fysisk aktivitet digitalt

23/9 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 39**

26/9 Fokusträff digitalt: *Kost och hälsa*

28/9 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

29/9 Fysisk aktivitet digitalt

30/9 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 40**

3/10 Fokusträff digitalt: *Fysisk aktivitet*

5/10 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

6/10 Fysisk aktivitet digitalt

7/10 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 41**

10/10 Fokusträff digitalt: *Stress*

12/10 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

13/10 Fysisk aktivitet digitalt

14/10 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 42**

17/10 Fokusträff digitalt: *Återhämtning*

19/10 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

20/10 Fysisk aktivitet digitalt

21/10 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 43**

24/10 Fokusträff digitalt: *Jämställdhet*

26/10 Fysisk aktivitet utomhus, **norr** Obs! **Inställt** i Lerum och Partille

27/10 Fysisk aktivitet digitalt

28/10 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 44 PAUS, ingen aktivitet denna vecka**

---

**v. 45**

7/11 Fokusträff digitalt: *Förändringsarbete*

9/11 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

10/11 Fysisk aktivitet digitalt **inställt** p.g.a. utbildning

11/11 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 46**

14/11 Fokusträff digitalt: *Kost och hälsa*

16/11 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

17/11 Fysisk aktivitet digitalt

18/11 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 47**

21/11 Fokusträff digitalt: *Fysisk aktivitet*

23/11 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

24/11 Fysisk aktivitet digitalt

25/11 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 48**

28/11 Fokusträff digitalt: *Stress*

30/11 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

1/12 Fysisk aktivitet digitalt

2/12 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 49**

5/12 Fokusträff digitalt: *Återhämtning*

7/12 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

8/12 Fysisk aktivitet digitalt

9/12 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

**v. 50**

12/12 Fokusträff digitalt: *Jämställdhet*

14/12 Fysisk aktivitet utomhus, **norr**

15/12 Fysisk aktivitet digitalt

16/12 Fysisk aktivitet utomhus, **söder**

---

JULUPPEHÅLL v. 51-v. 1