

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	<b>Rävlanda Trädgård</b> 9.00-12.00 		<b>Rävlanda Trädgård</b> 9.00-12.00 	<b>Yoga</b> Mölnlycke 09.30-11.30 (Start 1/9) 
	<b>Promenad</b> Landvetter 10.00-12.00 	<b>Kreativ målning</b> Landvetter 10.00-12.00 	<b>ACT</b> Landvetter 10.00-12.00 (Start 7/9) 	<b>Jobbaktivitet</b> Mölnlycke 10.00-12.00 
<b>Skaparverkstad</b> Landvetter 13.00-15.00 		<b>Promenad</b> Mölnlycke 13.00-15.00 		
<b>Vattengympa</b> Mölnlycke 16.00-18.00 				

Yoga	Vattengymnastik	Promenad Mölnlycke	Promenad Landvetter	Jobbaktivitet
<p>Lugn och mjuk yoga. Ha på dig mjuk, bekväma kläder. AME, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke Fredagar kl.09.30-11.30.</p>	<p>30 minuters enklare rörelser till peppande musik i varm bassäng på Hönekulla gård. Måndagar. Vi träffas kl.16:00 vid stora ingången, Hönekullavägen 4., Mölnlycke. Passet startar kl.16:30.</p>	<p>Vi promenerar 2-5 km med syfte att stärka kroppen och kanske få upp pulsen. Kläder efter väder! Vi utgår från Mölnlycke centrum och träffas utanför Zoobutiken på hörnet mitt emot Hemköp. Onsdagar kl.13-15.</p>	<p>Vi promenerar 2-5 km med syfte att stärka kroppen och kanske få upp pulsen. Kläder efter väder! Vi utgår från Kulturhuset i Landvetter. Tisdagar kl.10-12.</p>	<p>Aktiviteter som hjälper dig att närma dig arbetsmarknaden. Till exempel intervjuteknik, sociala koder, besök från företag, Arbetsförmedling m.m. Arbetsmarknadsenheten, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke. Fredagar kl.10-12</p>

Rävlanda Trädgård	Skaparverkstad	Kreativ målning	ACT
<p>Vi gör enklare trädgårdsarbete, odlar och skördar varvat med olika typer av hantverk. Du får låna arbetskläder. Föreningsgården, Sättilavägen 12, Rävlanda. Tisdagar och torsdagar kl.9-12.</p>	<p>Vi gör olika typer av hantverk och skapar inomhus, utomhus och i köket. Vi odlar, bakar, återanvänder och tillverkar. Aktivitetshuset, Brattåsvägen 6, Landvetter. Måndagar kl.13-15</p>	<p>Vi målar i lugn och avslappnat miljö. Varje gång står ett tema i centrum. Viktigare än resultatet är själva skaparprocessen. Aktivitetshuset, Brattåsvägen 6, Landvetter. Onsdagar kl.10-12</p>	<p>Acceptance and Commitment Training (Theory). Ta reda på vad som är viktigt i ditt liv och ta steg i den riktningen, samtidigt som du tränar på att bättre hantera livets påfrestningar, utmaningar och möjligheter. Vi träffas i grupp vid 8 tillfällen, 1 gång/vecka. Aktivitetshuset, Brattåsvägen 6, Landvetter. Torsdagar kl.10-12</p>

Veronika: tel. 031-724 61 20, veronika.karlsson@harryda.se

Susanne: tel. 031-724 84 64, susanne.gugger@harryda.se

Anna-Karin: tel. 031-724 84 08, anna.karin.bergholtz@harryda.se

Josefin: tel. 031-724 89 89, josefin.haraldsson@harryda.se