

Schema för ACTivera HT 2023

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Förmiddag		Föreläsning hälsa/arbetsmarknad Roterande ACTUS 9-10:30	Fysisk aktivitet Louise & Frida Friskis och Svettis/ Nolhaga utegym 9:15-10:30 Promenad 11-11:45 ACTUS		Avslappning Stretch och relax Louise & Frida Nolhagaparkbad 8:15-10
Eftermiddag	Kaffekoppen (vad är ACT, vad erbjuder AME) Louise & Frida ACTUS 13:30-15	Naturvistelse Frida ACTUS 13:00-14:30	ACT – grupp Louise & Frida Utbildningens Hus 13:00-16:00 Start vecka 40		

I mån av plats i verksamheten kan det finnas möjlighet att vara aktiv i kök, trädgård och stuga