

## Schema ACTivera Alingsås

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Förmiddag	<p><b>ACT-Kurs</b>  <i>"Att hantera stress &amp; främja hälsat"</i>            Louise &amp; Frida            7 veckor</p> <p>ACTUS Datasalen            Kl. 9-12            Sluten grupp; start vecka 6 &amp; vecka 17</p>	<p><b>Föreläsning</b>            Hälsa/arbetsmarknad            Roterande</p> <p>ACTUS Datasalen            Kl. 9-10:30</p>	<p><b>Fysisk aktivitet</b>            Louise/Frida</p> <p>Friskis och Svettis            Kl. 9:15-10:30</p> <p><b>Promenad</b>            ACTUS Kl. 11-11:45            Roterande personal</p>		<p><b>Avslappning</b>            Stretch och relax            Louise &amp; Frida</p> <p>Nolhagaparkbad            Kl. 8:15-10</p>
Eftermiddag		<p><b>Naturvistelse</b>            Fokus medveten närvaro            ACTUS            Kl. 13:00-14:00</p> <p><b>Digital yoga</b>            Kl. 15-16.00            Frida</p>	<p><b>Kaffekoppen</b>  <b>ACT</b>            ACTUS Datasalen            Kl. 14-16</p> <p>Louise och Frida</p>		

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