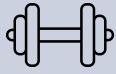










Schema Activera

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	Kl. 10-12  Gym , Kommunhuset	Kl. 10-12  Atelje Spaljè , Reningsborg	Kl. 10-12  Gym , Kommunhuset Kl. 10-12  Atelje Spalje , Reningsborg	
			Kl.11-12 Rörelse och Medveten närvaro , Kulturum 	
Kl. 13-15  Grön kraft , Jonsereds Trädgård Kl. 13-15  Färg på Kniven	Kl. 13-15 (periodvis) ACT , Kommunhuset Kl. 13-15  Hantera – digital studiecirkel (börjar 6/2)		Kl. 13-15 Hälsogrupp med promenad och lätt träning, Partille Centrum/Kniven 	

Kreativ verkstad Ateljé Spaljé	Grön kraft Jonsered Trädgårdar	Gym Kommunhuset	Hantera Digitala träffar	Hälsogrupp med promenad
<p>Vi jobbar kreativt och inga förkunskaper behövs, bara intresse. Vi arbetar med spillmaterial från butik och skapar nya produkter.</p>	<p>Med trädgården och naturen som verktyg skapar vi aktiviteter som bygger på hantverk, trädgårdsskötsel, promenader mm.</p>	<p>Gym med tillgång till ledare som visar dig maskiner och övningar vid önskemål.</p>	<p>Vi ses digitalt under 10 veckor där vi pratar om olika hanteringsmodeller när det gäller psykisk ohälsa. Hur är det att inte orka, brist på förståelse mm.</p>	<p>Promenad i kombination med lätt fysisk rörelse, tex träning med gummiband. Träning på enkel nivå för dig som vill prova med att komma igång.....</p>
Avslappning och medveten närvaro Kulturum, Partille	Färg på Kniven	ACT - att hantera stress och främja hälsa		
<p>Genom medveten närvaro, andningsövningar och kroppsrörelser kan vi sänka kroppens stressnivåer. Inga förkunskaper krävs.</p>	<p>Vi kommer att måla porslin, mosaik, tavlor och prata färg. Kan man uttrycka känslor med färg?</p>	<p>En kurs på 6 veckor där vi bl a pratar om stress, vår livskompass, acceptans, relationer och kommunikation.</p>		