

# Schema ACTivera 2024

| Måndag  | Tisdag   | Onsdag  | Torsdag   | Fredag   |
|---|--|---|---|--|
|   | <b>Arbetsträning</b><br>Landvetter<br>9.00-12.00    |   |   | <b>Arbetsträning</b><br>Landvetter<br>9.00-12.00  |
| <b>Träningspass</b><br><b>Digitalt</b><br>11.00-12.00  | <b>Promenad</b><br>Mölnlycke <br>10.00-12.00        | <b>Kreativ målning</b><br>Landvetter <br>10.00-12.00   | <b>ACT</b><br>Landvetter <br>10.00-12.00 | <b>Yoga</b><br>Mölnlycke <br>09.30-11.30          |
| <b>Lunch 12.00-13.00</b>  |  |   |   |  |
| <b>Naturvistelse</b><br>Rävlanda <br>13.30-15.00       | <b>Skaparverkstad</b><br>Landvetter <br>13.30-15.30 | <b>Jobbseminarie</b><br>Mölnlycke <br>(varannan vecka) |   |  |
| Uppdaterad 15 mars 2024   |  |   |   | HÄRRYDA KOMMUN   |



| Yoga  | Träningspass digitalt   | Promenad   | Arbetsträning   | Jobbseminarie  |
|---|---|--|---|--|
| Lugn och mjuk yoga. Ha på dig mjuk, bekväma kläder. AME, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke<br>Fredagar kl.09.30-11.30. | Fysisk träning via Teams, där du kopplar upp dig via dator/platta/mobil och tränar där du själv vill. Måndagar kl.11-12.<br><br>Fråga efter inloggningsuppgifter. | 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. Tiagar kl.10-12 | Varierande arbetsmoment, som exempelvis montering eller tillverkning av olika saker, beroende på uppdrag. Aktivitetshuset i Landvetter tisdagar och fredagar kl.9-12. | Aktiviteter som hjälper dig att närma dig arbetsmarknaden. Till exempel intervjuteknik, sociala koder, besök från företag, Arbetsförmedling m.m. Arbetsmarknadsenheten, Rådastocksvägen 1, Mölnlycke. Onsdagar, varannan vecka |

| Naturvistelse  | Skaparverkstad   | Kreativ målning   | ACT  |  |
|--|--|---|--|--|
| Vi är utomhus i trädgård eller skog och upplever naturen på olika, lugna sätt.<br><br>Rävlanda kl.13.30 -15. | Vi gör olika typer av hantverk och skapar inomhus, utomhus och i köket. Vi odlar, bakar, återanvänder och tillverkar. Aktivitetshuset, Brattåsvägen 6, Landvetter. Tisdagar kl.13.30-15.30 | 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 | 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 |  |

Veronika: tel. 073-660 13 91 [veronika.karlsson@harryda.se](mailto:veronika.karlsson@harryda.se)

Susanne: tel. 076-649 46 21, [susanne.gugger@harryda.se](mailto:susanne.gugger@harryda.se)

Anna-Karin: tel. 031-724 84 08, [anna.karin.bergholtz@harryda.se](mailto:anna.karin.bergholtz@harryda.se)

Josefin: tel. 076-649 42 01, [josefin.haraldsson@harryda.se](mailto:josefin.haraldsson@harryda.se)

Sara: tel. 070-767 50 05, [sara.motiei@harryda.se](mailto:sara.motiei@harryda.se)