

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fm	Hemmaträning Digitalt 10.30-11.30	Återhämtning – yoga & avslappning Lilla Götafors, Götaforsliden 15 10.00-11.30	Återhämtning - naturvistelse Samling vid busshållplats: Källeredgården 09.40-11.40	ACT – att hantera stress och främja hälsa Sluten grupp, 8 veckor Frölundagatan 49 9.30-12.00	Tematräffar <i>Att komma vidare</i> Frölundagatan 49 10.00-11.30
Em		Lång promenad (SPIRA) Frölundagatan 49 13.00-14.00	Utomhusträning Frölundagatan 49 13.30-14.30	Kort promenad (SPIRA) Frölundagatan 49 13.00-13.30	

Arbetsförberedande aktivitet
 Neon Resurscenter eller Torrekullagården
 Dag och tid utifrån individuell planering



Hemmaträning

Leds av fysioterapeut digitalt live via Teams. Innehåller muskelstärkande och pulshöjande övningar som är enkla att göra hemma utan redskap. Instruktioner om hur de kan anpassas efter förmåga.

Återhämtning – yoga & avslappning

Ett återhämtningspass inspirerat av olika former av yoga. Vi gör rörlighetsövningar med fokus på andning samt meditations- och avslappningsövningar tillsammans.

Återhämtning - naturvistelse

Vi möts upp vid Kålleredgårdens busshållplats och tar oss gemensamt en bit in i skogen till en bestämd plats. Beroende på väder och förutsättningar är vi närvarande i naturen på olika sätt.

ACT – att hantera stress och främja hälsa

Vår enda tidsbegränsade aktivitet. I denna kurs går du 8 tillfällen i en sluten grupp där vi tillsammans arbetar med hur man kan komma framåt på sin livsbana trots svårigheter och hinder.

En blandning av föreläsning, filmer, individuella övningar och diskussioner.

Tematräffar

Att komma vidare
Olika teman som kretsar kring att komma vidare mot arbete och studier, samt må bättre och fungera i vardagen.

Vi bjuder ofta in gäster som pratar och leder diskussion om något ämne.

Arbetsförberedande aktivitet

Efter individuell planering och möte med handledare finns möjlighet att delta en period i kommunens arbetstränings verksamhet.

Inriktningar som erbjuds är: snickeri, textil, hantverk, matlagning, konferens, trädgårdsarbete och fastighetsskötsel.

Promenader

Tillsammans med personal på Spira tar vi en promenad i grupp. Frivilligt att gå tyst eller prata. En längre (tisdag) och en kortare (torsdag) slinga.

Utomhusträning

Vi börjar med uppvärmning i grupp och gör sedan övningar på olika stationer. En blandning av pulshöjande och muskelstärkande övningar.

Alla deltar utifrån egen förmåga och man väljer olika variant av övningarna efter önskemål.

Om du inte kan komma på något av dina inbokade pass, hör av dig till activera@molndal.se.



ACTivera Mölnåls