

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fm		Återhämtning – yoga & avslappning Lilla Götafors, Götaforsliden 15 9.30-11.30	Återhämtning - naturvistelse 9.30-11.30 <i>Start senare under hösten, mer info kommer om uppstart och plats.</i>	ACT – att hantera stress och främja hälsa Sluten grupp, 8 veckor Frölundagatan 49 9.30-12.00 Startar 5/9.	
Em	Utomhusträning Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.30-14.30	Lång promenad (SPIRA) Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.00-14.00 Tematräffar Att komma vidare Frölundagatan 49, 13.00-15.00 <i>Start senare under hösten, mer info kommer om innehåll.</i>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; background-color: #e0f2f1;"> <p>Arbetsförberedande aktivitet Neon Resurscenter eller Torrekullagården Dag och tid utifrån individuell planering</p> </div>		



Återhämtning – yoga & avslappning

Ett återhämtningsspass inspirerat av olika former av yoga.

Vi gör rörlighetsövningar med fokus på andning samt meditations- och avslappningsövningar tillsammans.

Återhämtning - naturvistelse

Vi möts upp utomhus på en bestämd plats och tar oss gemensamt en bit in i skogen. Där övar vi tillsammans på att vara närvarande i naturen med hjälp av våra olika sinnen. Väderförutsättningar kan påverka denna aktivitet.

ACT – att hantera stress och främja hälsa

Tidsbegränsad 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.

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.

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.

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



ACTivera Mölndal