









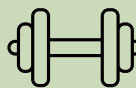


	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
För- middag		Medveten närvaro i rörelse och stillhet Lilla Götafors, Götaforsliden 15 09.30-11.00 	Dans för Hälsa Aktiviteten, Frejagatan 1 9.30-11.00 	Livskompassen Upploppet, Frölundagatan 49 10.00-12.00 	Temafrukost/utflykt (SPIRA) Frölundagatan 49 10.00-11.30/14.00  
Efter- middag	Stark i rörelse Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.30-14.30 	Promenad (SPIRA) Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.00-14.00 	Naturens kraft – Häng med oss ut Torrekullagården, Nyhagenvägen 10 13.00-15.00 	Promenad (SPIRA) Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.00-13.30 	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>Arbetsförberedande aktivitet*</p> <p>SPIRA, Neon Resurscenter eller Torrekullagården.</p> <p>Dag och tid utifrån individuell planering.</p> </div>
		Hållbart arbetsliv* Neongatan 8B, 13.30-15.00 		Gymträning Friskis & Svettis Åby arena Åbyvägen 12 13.30-15.30 (drop-in) 	

Information om aktiviteterna

Arbetsförberedande aktivitet

Efter individuell planering och möte med handledare finns möjlighet att delta en period i kommunens arbetsträningsverksamhet. Inriktningar som erbjuds är:

- Snickeri
- Textil
- Matlagning
- Konferens
- Trädgård/Fastighetsskötsel

**Jobbfokuserad aktivitet*

Medveten närvaro i rörelse och stillhet

Ett återhämtningsspass inspirerat av olika former av yoga. Vi gör rörlighetsövningar samt medveten närvaro- och avslappningsövningar tillsammans.

Hållbart arbetsliv

Olika teman som kretsar kring att komma vidare mot arbete eller studier. Teman kan bland annat vara:

- Hinder och resurser
- Hälsa i arbetslivet
- Egenskaper
- Drivkrafter

**Jobbfokuserad aktivitet*

Dans för Hälsa

Kravlös dans för att stärka psykisk hälsa. Inga förkunskaper krävs, du är välkommen som du är! Kom i bekväma kläder, barfota eller inomhusskor. Ta gärna med en vattenflaska. Slutna gruppen (öppet för intag i några veckor i uppstartsfasen).

Naturens kraft – Häng med oss ut

Vi promenerar gemensamt i långsamt tempo en bit in i skogen. Temat för träffarna är medveten närvaro och friluftsliv. Vi påminner om att stanna upp och öva på att ta in omgivningen med alla våra sinnen. Vi testar även praktiska moment som till exempel att göra upp en eld eller tälja. Det bjuds på enklare fika.

Livskompassen

Aktivitet som är utvecklad utifrån metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Här arbetar vi tillsammans med hur man kan komma framåt på sin livsbana trots svårigheter och hinder. En blandning av föreläsning, filmer, individuella övningar och diskussioner.

Promenader (SPIRA)

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

Gymträning

Individuellt anpassad träning på gym under ledning av fysioterapeut. Begränsat antal platser. Första tillfället blir det utprovning och genomgång av träningsprogram, därefter sker uppföljning löpande.

Temafrukost/utflykt (SPIRA)

Växelvis varannan vecka. På frukostarna träffas vi inne och pratar utifrån ett tema samtidigt som vi äter en matig frukost/brunch till självkostnadspris (30 kr). Ibland tittar vi på ett filmklipp för att få igång diskussionen. På utflykterna blir det olika vart vi åker och vad vi gör, mer info kommer inför varje tillfälle.

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



Samordningsförbundet
Insjöriket

ACTivera Mölnadal