

Schema Activera Partille

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Övriga aktiviteter
	10:00 – 12:00  Gym, Kommunhuset	11:00 – 11:45  Lätt träning, Friskis & Sveltis Partille	10:00 – 12:00  Gym, Kommunhuset 11:00 – 12:00 Rörelse och Medveten närvaro, Kulturum 	10:00 – 12:00  Keramik, Aktivitetshuset	Jobmatch Talent Coachsamtal Hälsocoach online
13.15 - 14.00 Promenad, Partille Centrum 	13:00 -15.30 (periodvis)  ACT, Kommunhuset				

Promenad i Partille Centrum	Gym Kommunhuset	ACT - att hantera stress och främja hälsa	Rörelse och medveten närvaro Kulturum, Partille	Keramik
Välkommen till en härlig promenadupplevelse i hjärtat av Partille kommun tillsammans med två gruppledare.	Gym med tillgång till ledare som visar dig maskiner och övningar vid önskemål.	En kurs på 6 veckor där vi bl a pratar om stress, vår livskompass, medveten närvaro, acceptans, relationer och kommunikation.	Genom medveten närvaro, andningsövningar och kroppsrörelser kan vi sänka kroppens stressnivåer. Inga förkunskaper krävs.	Vi skapar personliga föremål i lera samtidigt som vi släpper stressen i vardagen

Lätt träning, Friskis & Sveltis	Coachsamtal	Jobmatch Talent	Hälsocoach online	
För dig som vill komma igång med träningen eller återhämtning efter tuff träning. Mix av styrka, kondition och rörlighet.	Vill du utveckla din självkänsla, bli bättre på att sätta gränser eller kanske börja träna? Vi erbjuder samtal med certifierad coach.	Ett arbetspsykologiskt test som hjälper dig att identifiera dina styrkor och möjliga vägar framåt i arbetslivet.	Digital tjänst som erbjuder samtal med hälsocoacher för att stödja beteendeförändringar inom motion, kost, rökavvänjning och alkoholvanor.	