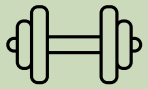
Höst 2026	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Förmiddag		**Medveten närvaro** Lilla Götafors, Götaforsliden 15 09.30-11.00 	**Dans för Hälsa** Aktiviteten, Frejagatan 1 9.30-11.00  **Samtalsgrupp ”Hållbar hälsa inför arbetslivet”*** Neongatan 8B, 9.30-11.00	**Livskompassen** Uppploppet, Frölundagatan 49 10.00-12.00 	**Temafrukost/utflykt** (SPIRA) Frölundagatan 49 10.00-11.30/14.00 
Eftermiddag	**Stark i rörelse** Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.30-14.30 	**Promenad** (SPIRA) Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.00-14.00 	**Häng med oss ut** Torrekullagården, Nyhagenvägen 10 13.15-15.15 	**Promenad** (SPIRA) Frölundagatan 49, samling vid entrén 13.00-13.30  **Gymträning** Friskis & Svettis Åby arena Åby Arenaväg 8A 13.30-15.30 (drop-in) 	**Arbetsförberedande aktivitet*** SPIRA, Neon Resurscenter eller Torrekullagården. Dag och tid utifrån individuell planering.

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
Ett gruppass med fokus på mindfulness. Vi övar oss i medveten närvaro i olika övningar såsom yoga, kroppsskanning och sittande meditation.

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.
Sluten grupp (öppet för intag i några veckor i uppstartsfasen).

Livskompassen
Samtalsgrupp som utgår från metoden Acceptance and Commitment Training. Vi träffas i mindre grupp för teori, praktiska övningar, samt tid för reflektion. Gruppen är för dig som vill lära dig verktyg till att hantera stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden. Tillsammans utforskar vi hur man kan förhålla sig till svåra tankar och känslor och ta steg i riktning mot det som är viktigt för dig.

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.

Stark i rörelse
Fysisk träning utomhus. Gemensam promenad till Åbybergsparkens utegym (intill mötesplats Åby).
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 behov.

Samtalsgrupp ”Hälsa”*
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*

Häng med oss ut
Vi utgår från Friluftsfrämjandets metod för personer med psykisk ohälsa. 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.
Tänk på att ha på dig kläder och skor efter väder.

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.

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

Mölndals Stad
Samordningsförbundet Insjöriket

ACTivera Mölndal