

# Aktivitetsbalans

I denna grupp får du stöd i att skapa bättre förutsättningar att hållbart hantera både fritid och arbete/studier genom balans mellan aktivitet och vila.

## Vem är gruppen till för?

Den här gruppen är för dig som känner dig redo att aktivt börja arbeta med en förändring i ditt liv. Du vill få till en balans i din tillvaro som ökar dina förutsättningar att över tid klara av arbete eller studier och samtidigt ha energi över till andra aktiviteter. Du medverkar i någon av Finsam Göteborgs insatser och har en aktivitets-eller arbetsplan. Gruppen är upplagd för att kunna kombineras med din andra insats inom Finsam.

## Hur går det till?

Vi träffas en gång per vecka i sex veckor. Under grupptillfällena har vi kortare föreläsningar, diskussioner och övningsuppgifter. Du utgår från dig själv och genom övningar kartlägger och synliggör du aktiviteter du utför i vardagen. I gruppen reflekterar vi tillsammans och utbyter erfarenheter och upplevelser för att påbörja en förändring mot en hållbar vardag.

Du arbetar själv aktivt för en positiv förändring i din vardag och gruppledarna är med och guidar dig för att påbörja denna förändring. Mellan varje grupptillfälle finns det en enklare hemuppgift som syftar till att påbörja en reflektion inför nästa tillfälle.

## Intresserad av att delta?

Om du tror att gruppen är rätt för dig kan du prata med din kontakt på Finsam Göteborg. Ni gör därefter en gemensam intresseanmälan till gruppen. Innan gruppstart bjuds du in till ett individuellt förberedande möte med oss som håller gruppen för att möjliggöra en bra introduktion och besvara eventuella frågor.

**Mer information och intresseanmälan finns att hitta på vår hemsida**

WWW.FINSAMGOTEBORG.SE



## Var?

### Grupp1:

Finsam Göteborg Centrum  
Första Långgatan 7 vån 5

### Grupp 2:

Finsam Göteborg Nordost  
Rullagergatan 6A vån 5

## När?

### Grupp 1:

Start tisdag 4 april 2023  
Kl. 09:30 - 12:00

### Grupp 2:

Start onsdag 5 april 2023  
Kl. 09:30 - 12:00

**Kontakta gärna oss gruppledare om du vill veta mer om gruppen innan du gör en intresseanmälan!**

**Anna Pipkorn**

Telefon och SMS: 0702- 81 51 69

[anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se)

**Gunnel Arvidsson**

Telefon och SMS: 0725-18 69 84

[gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se](mailto:gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se)



 **finsam**  
GÖTEBORG

# Några röster från tidigare deltagare

“Alla borde gå i en sådan här grupp, det är viktigt att reflektera över hur man har det.

Jag kände mig mindre ensam, utpekad, och mindre hopplös för jag vet att de andra som går i gruppen går igenom samma/liknande situation som jag själv är i.

Väldigt bra att det hålls i grupp. Fick med mig väldigt mycket av att lyssna på de andra.

Jag är jättenöjd med gruppen och hoppas att jag och de andra deltagarna håller kontakt i vår chatt efteråt för att stötta varandra.