

# Må bra

## - aktiviteter för fysisk och psykisk hälsa

Välkommen till en grupp där vi tillsammans utför aktiviteter för att stärka ditt välmående.

### Vem är gruppen till för?

Den här gruppen är för dig som på ett kravlöst och inspirerande sätt vill finna nya vägar att förbättra ditt välmående. Vi fokuserar på individens styrkor och lyfter fram det positiva hos varje person.

### Hur går det till?

Vi träffas en gång per vecka i sex veckor. Under grupptillfällena ges du möjlighet att utforska olika aktiviteter som kan förbättra din fysiska och psykiska hälsa. Aktiviteterna berör bland annat lättare fysiska aktiviteter utomhus som kommer utföras i dina vanliga kläder. Vi använder bilder, färger och former för att inspirera till samtal kring vårt mående. Vi kommer även utföra kortare övningar inom mindfulness för att bekanta oss med verktyg för att hantera intryck och hitta fokus. Gruppen kommer hållas såväl inom- som utomhus.

### 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. Gruppen är upplagd för att kunna kombineras med dina andra insatser inom Finsam. 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](http://WWW.FINSAMGOTEBORG.SE)



### Gruppstart 1:

Start tisdag 29/8 kl 13:30  
Finsam Göteborg Nordost  
Rullagergatan 6A vån 5  
samt lämpligt grönområde i  
närområdet

### Gruppstart 2:

Start tisdag 31/10 kl 9:30  
Finsam Göteborg Hisingen  
Vågmästaregatan 1D vån 4  
samt lämpligt grönområde i  
närområdet

*OBS! Sista anmälningsdag för resp  
grupp är 14 dagar innan startdatum.*

**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)