



Natur och Hälsa

Välkommen att delta i vår gruppaktivitet i härlig utemiljö där du ges möjlighet att vara ute i naturen och uppleva hur det kan påverka och stärka både din fysiska och psykiska hälsa.

Du erbjuds att, tillsammans med oss och gruppen, utforska vad naturen väcker hos dig och hur du, med hjälp av naturen, kan hitta olika sätt att förhålla dig till dina tankar och känslor och kanske även närma dig vad som är viktigt i livet för just dig.

Hur går det till?

Vi träffas vid fem tillfällen i en grupp med max tio deltagare. Inför varje grupptillfälle samlas vi vid ingången till Botaniska trädgården och går därefter gemensamt till Botaniska trädgården och ibland även in i Änggårdsbergen.

Vi kommer att stanna på några olika ställen, pröva kortare övningar i medveten närvaro och ha en gemensam fikastund där du själv kan ta med något att dricka eller äta. Alla grupptillfällen avslutas med att vi gemensamt går tillbaka till Botaniska trädgårdens ingång.

Intresserad av att medverka?

Gruppen är till för dig som medverkar i någon av Finsam Göteborgs insatser och har en pågående aktivitets- eller arbetsplan. Om du vill medverka i gruppen så kan du prata med din kontakt på Finsam Göteborg som hjälper dig att göra en intresseanmälan. Därefter kommer du bjudas in till ett individuellt förberedande möte med oss gruppledare.

Mer information och intresseanmälan hittar du på vår hemsida.

WWW.FINSAMGOTEBORG.SE

Var?

Botaniska trädgården och Änggårdsbergen

När?

v.3-7

Onsdag förmiddag
kl.09:30-11:45

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

Anne-Christine Nordström

Telefon och SMS: 0706-01 83 08

[anne-](mailto:anne-christine.nordstrom@arbetsformedlingen.se)

[christine.nordstrom@arbetsformedlingen.se](mailto:anne-christine.nordstrom@arbetsformedlingen.se)

Gunilla Hambert

Telefon och SMS: 0703-74 23 40

gunilla.hambert@socialnordost.goteborg.se



 **finsam**
GÖTEBORG