

# 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 informationsmöte 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



## Gruppstart 1:

Start tisdag 29/8 kl 9:30  
Finsam Göteborg Nordost  
Rullagergatan 6A

## Gruppstart 2:

Start torsdag 31/8 kl 13:30  
Finsam Göteborg Hisingen  
Vågmästaregatan 1D

## Gruppstart 3:

Start tisdag 17/10 kl 13:30  
Finsam Göteborg Centrum  
Första Långgatan 7

*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@aldrevardotsorg.goteborg.se](mailto:anna.pipkorn@aldrevardotsorg.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

En oas av lugn och ro. Fina samtal och återhämtning

Natur och Hälsa har bidragit till glädje, ökad självkänsla och att få möta vänliga människor

Bra med Natur och Hälsa är att få stöd att komma ut och iväg, få se vacker natur, kravlösa samtal och medveten närvaro

Att komma ut i naturen i alla fall en dag i veckan minskar stress, rastlöshet och gör att jag blivit mer medveten om att stanna upp och andas

Genom Natur och Hälsa har jag tränat mig att vara mer uppmärksam och nyfiken i naturen och mår mycket bättre

Kravlöst, lugna upplevelser, mindfulnesspromenader, naturupplevelser, enkel fikastund, lugnt tempo

Genom gruppen har jag fått motion, gemenskap, hjälp att ta mig ut, lugn och ro, ett gladare humör, inspiration, vänlighet

Att få vara en del av ett kravlöst sammanhang och en grupp med andra med liknande erfarenheter. Fikastunder spontana samtal, känslan av gemenskap

Något som jag längtar till varje vecka. Kan komma dit deprimerad och ledsen, men kommer därifrån glad och med hopp varje vecka