

Aktivitetsbalans

Skapa bättre förutsättningar att hållbart hantera både fritid och arbete/studier genom balans mellan aktivitet och vila. I denna kurs stöttar vi dig att hitta ditt sätt.

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?

Under grupptillfällena har vi kortare föreläsningar, diskussioner och övningsuppgifter. Det är både enskilda uppgifter och övningar i grupp. Du får du stöd i att kartlägga och synliggöra aktiviteter du utför i vardagen och därefter lära dig prioritera bland dessa aktiviteter.

Du arbetar själv aktivt för en positiv förändring i din vardag och gruppledarna ger dig verktyg för att påbörja denna förändring. Varje grupptillfälle avslutas med en enklare hemuppgift som följs upp vid 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.

Nästa gruppstart är v.36 och vi träffas en gång per vecka vid totalt sju tillfällen. Vi erbjuder två grupper på två olika platser och du väljer själv vilken grupp du vill anmäla dig till.



Grupp 1

Plats: Teams – digital grupp

Tid: Tisdagar kl.09:30 – 12:00

Period: v.36-42, start 6/9.

Grupp 2

Plats: Finsam Göteborg Sydväst

Adress: Järnbrotts Prästväg 2, 421 47
Västra Frölunda

Tid: Onsdagar kl.09:30 – 12:00

Period: v.36-42, start 7/9

Kontakta gärna oss om du vill veta mer om gruppen innan du skickar in en intresseanmälan!

Gruppledare

Anna Pipkorn

Resursteamet, Hälsa och Aktivitet

Telefon och SMS: 0702- 81 51 69

anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se

Gunnel Arvidsson

Resursteamet, Hälsa och Aktivitet

Telefon och SMS: 0725-18 69 84

gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se

Mer information och intresseanmälan finns att hitta på vår hemsida.