

# Hälsosamma och hållbara rutiner i vardagen

Välkommen till vår nystartade sommargrupp där vi praktiskt arbetar med hälsosamma och hållbara rutiner i vardagen.

## Hur går det till?

I gruppen ges du möjlighet att träna på färdigheter som behövs för att arbeta eller studera. Det handlar om att passa tider, att följa instruktioner och att samarbeta med andra. Du kommer att få arbeta praktiskt med detta i köksmiljö tillsammans med andra deltagare.

## Följande moment kommer att ingå:

- Praktiska övningar såsom planera och utföra inköp samt gemensamt tillaga maträtter.
- Teori kring betydelsen av goda rutiner och struktur för såväl fysiskt som psykiskt välmående.
- Arbetsförberedande moment såsom att: utföra och slutföra arbete, samarbeta och arbeta tillsammans med andra, komma i tid och ta sig till/från gruppen.

Vi kommer att varva diskussioner och erfarenhetsutbyte med praktiska övningar. Vi avslutar med reflektion samt trevlig samvaro kring det vi tillagat. Gruppen består av max 9 deltagare och två gruppleddare som träffas vid totalt fyra tillfällen.

## Intresserad av att delta?

Gruppen är till för dig som medverkar i någon av Finsam Göteborgs insatser och har en aktivitets- eller arbetsplan. Om du är nyfiken på att delta i gruppen kan du prata med din kontakt på Finsam Göteborg som hjälper dig göra en intresseanmälan. Gruppen erbjuds under två olika perioder och du väljer själv vilken grupp du vill anmäla dig till.

WWW.FINSAMGOTEBORG.SE



**Plats:** Finsam Göteborg Sydväst  
**Adress:** Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda

## Grupp 1: vecka 26-27

**Datum:** 27/6, 29/6, 4/7, 6/7  
**Tid:** 10:00-13:00

## Grupp 2: vecka 30-31

**Datum:** 26/7, 28/7, 2/8, 4/8  
**Tid:** 10:00-13:00

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

## Gruppleddare

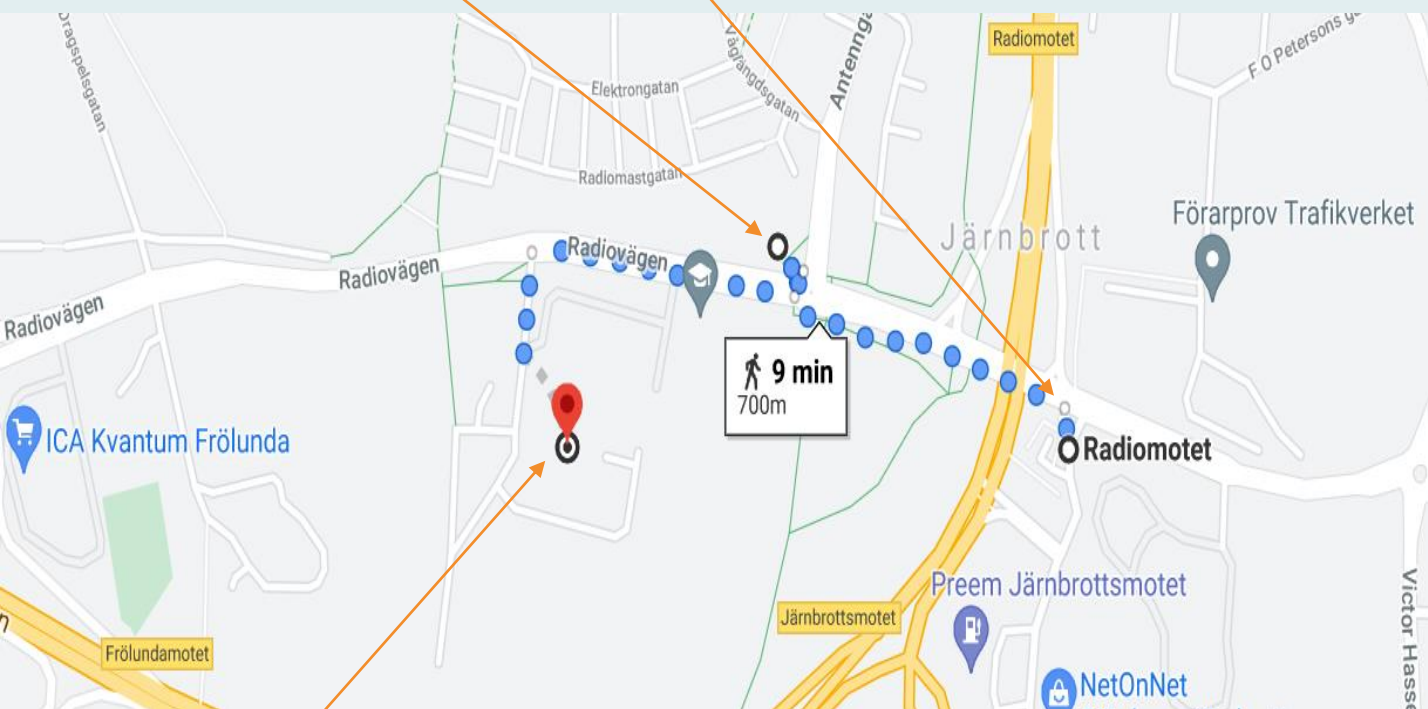
Anna Pipkorn  
Resursteamet, Hälsa och Aktivitet  
Telefon och SMS: 0702- 81 51 69  
[anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se)

Gunnel Arvidsson  
Resursteamet, Hälsa och Aktivitet  
Telefon och SMS: 0725-18 69 84  
[gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se](mailto:gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se)

 **finsam**  
GÖTEBORG

# Hitta hit!

Om du åker kollektivt är de närmaste hållplatserna **radiovägen** eller **radiomotet**.



## Här hålls gruppen

**Plats:** Finsam Göteborg Sydväst

**Adress:** Järnbrotts Prästväg 2, 421 47

Västra Frölunda