

# Hälsosamma och hållbara rutiner i vardagen

Välkommen till en grupp 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 ingår:

- Teoretisk genomgång av hälsosamma val med fokus på hållbarhet inom kost och motion.
- Praktiska övningar såsom planera och utföra inköp samt gemensamt tillaga maträtter.
- Arbetsförberedande moment såsom att: utföra och slutföra uppgifter, arbeta tillsammans med andra, komma i tid och ta sig till/från gruppen.

Vi kommer att varva diskussioner och erfarenhetsutbyte med praktiska övningar. Gruppen består av max 10 deltagare och två gruppleddare som träffas vid totalt 5 tillfällen.

## Intresserad av att delta?

Om du är nyfiken på att delta i gruppen kan du prata med din kontakt på Finsam Göteborg som hjälper dig göra en intresseanmälan. Vi träffas därefter på ett gemensamt informationsmöte innan gruppstart.

WWW.FINSAMGOTEBORG.SE



## Gruppstart:

Start torsdag 16/11 kl 9:30  
Finsam Göteborg Sydväst  
Järnbrotts Prästväg 2

Kl. 09:30 - 12:00 - tillfälle 1  
Kl. 09:30 - 14:00 - övriga tillfällen

(Längre tillfälle på grund av matlagning och gemensam lunch)

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

**Nyfiken och vill ha mer information? Kontakta gärna oss gruppleddare!**

**Anna Pipkorn**

Telefon och SMS: 0702- 81 51 69  
[anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se)

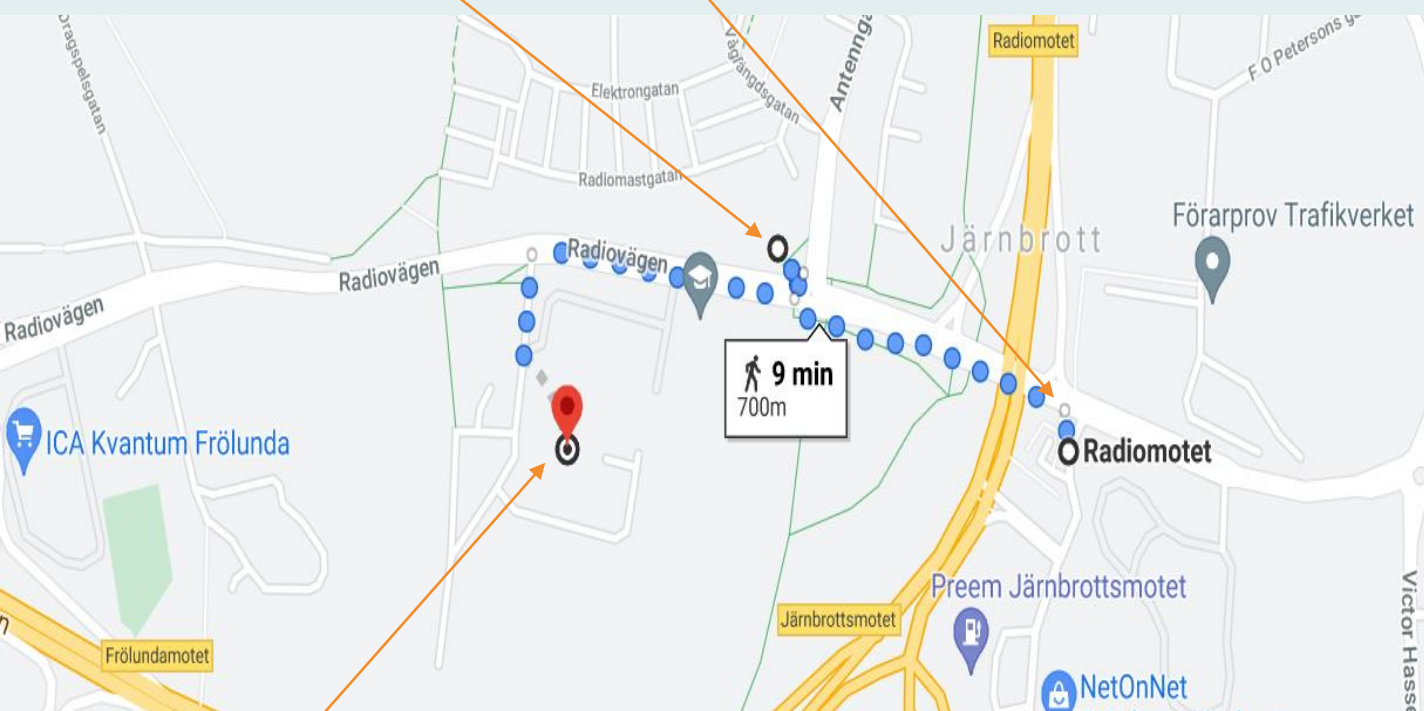
**Gunnel Arvidsson**

Telefon och SMS: 0725-18 69 84  
[gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se](mailto:gunnel.arvidsson@arbetsformedlingen.se)

 **finsam**  
GÖTEBORG

# Hitta hit!

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



## Här hålls gruppen

**Plats:** Finsam Göteborg Sydvest

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

Västra Frölunda