

# 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. Vi pratar också om betydelsen av struktur i vardagen och tittar på olika förslag på hur man kan strukturera och planera sina dagar och veckor för att få en hållbar vardag över tid.

## Följande moment ingår:

- Teori kring betydelsen av goda rutiner och struktur för såväl fysiskt som psykiskt välmående.
- Praktiska övningar såsom planera och utföra inköp samt gemensamt tillaga maträtter.
- 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. Gruppen består av max 10 deltagare och två gruppledare som träffas vid totalt sju 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



## Var?

Finsam Göteborg Sydväst  
Järnbrotts Prästväg 2, 421 47  
Västra Frölunda

## När?

Onsdagar v.2-8 (uppehåll v.5)

Kl. 09:30 - 12:00 - tillfälle 1, 3, 5,

Kl. 09:30 - 14:00 - tillfälle 2, 4, 6

(Längre tillfälle på grund av matlagning och gemensam lunch)

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

**Anna Pipkorn**

Telefon och SMS: 0702- 81 51 69

[anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:anna.pipkorn@aldrevardomsorg.goteborg.se)

**Gunnel Arvidsson**

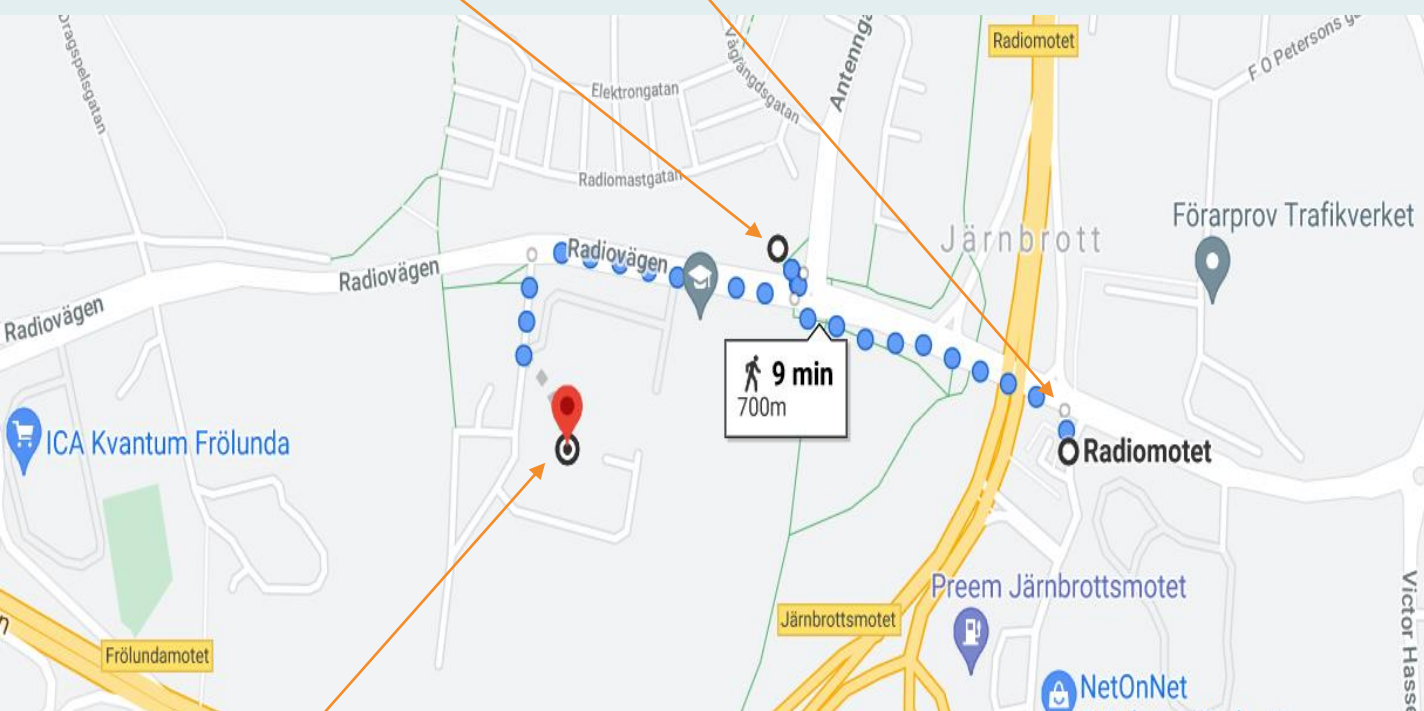
Telefon och SMS: 0725-18 69 84

[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 Sydväst

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

Västra Frölunda