Natur och Hälsa

Välkommen att delta i vår gruppaktivitet i härlig utemiljö där du ges möjlighet att vara ute i naturen och uppleva hur det kan påverka och stärka både din fysiska och psykiska hälsa.

Du erbjuds att, tillsammans med gruppledare och gruppen, utforska vad naturen väcker hos dig och hur du, med hjälp av naturen, kan hitta olika sätt att förhålla dig till dina tankar och känslor och kanske även närma dig vad som är viktigt i livet för just dig.

Hur går det till?
Vi träffas vid 8 tillfällen i en grupp med max tio deltagare. Inför varje grupptillfälle samlas vi vid ingången till Botaniska trädgården och går därefter gemensamt till Botaniska trädgården och ibland även in i Änggårdsbergen.

Vi kommer att stanna på några olika ställen, pröva kortare övningar i medveten närvaro och ha en gemensam fikastund där du själv kan ta med något att dricka eller äta. Alla grupptillfällen avslutas med att vi gemensamt går tillbaka till Botaniska trädgårdens ingång.

Intresserad av att medverka?
Gruppen är till för dig som medverkar i någon av Finsam Göteborgs insatser och/eller har en pågående aktivitets-eller arbetsplan. Om du vill medverka i gruppen så kan du prata med din kontakt på Finsam Göteborg, eller myndighetskontakt, för att göra en intresseanmälan. Därefter kommer du bjudas in till ett individuellt förberedande möte med gruppledaren.

Plats
Botaniska trädgården och Änggårdsbergen

Tid
Tisdagar
9 april - 4 juni
kl.13:15-15:30

Kontakt
Kontakta gärna mig som gruppledare om du vill veta mer om gruppen innan du gör en intresseanmälan!

Anne-Christine Nordström
Telefon och SMS: 0706-01 83 08
E- post: anne-christine.nordstrom@arbetsformedlingen.se

Anmälan
Mer information och intresseanmälan hittar du på får hemsida. Skanna QR-koden för att komma dit:

finsam
GÖTEBORG

WWW.FINSAMGOTEBORG.SE

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

finsam GÖTEBORG

WWW.FINSAMGOTEBORG.SE