

Balansen

Må bra i kropp och själ

VÅRPROGRAM 2010



FÖRELÄSNINGAR

VERKTYG FÖR VARAKTIG KÄRLEK

Tisdag 26 januari 19.00

Lindome Församlingscentrum

Annestorpsv. 1

Vi lägger tid på att vårda våra kroppar och materiella ting, men förväntar oss att parrelationen ska fungera av sig själv. Att bryta onda cirklar och kunna kommunicera med varandra på ett bra sätt är några av hemligheterna bakom en lång lyckad relation. Vi berättar om vårt arbete med "friskvård för parförhållandet" och om PREP - Prevention and Relationship Enhancement Program (www.prep.se)

Ingen kostnad

Med Pehr Vitalis och Ingela Skarin

Håkansson

VÅGA FÖRÄNDRA DITT LIV

KBT Vid stress och oro

Onsdag 10 februari 18.30

Fässberg församlingshem

Stressen och alla våra "måsten" hindrar oss från att må bra. Lär dig om tankens kraft och de metoder från kognitiv beteendeterapi (KBT) som visat sig kunna förändra människors liv upp till 180 grader. Du får lära dig vad du själv kan göra för att förebygga ohälsa och bli bättre på att lösa de problem som drabbar oss såväl fysiskt som psykiskt.

Anna Frostin, leg. psykoterapeut, har arbetat nästan tjugo år med att utbilda läkare och vårdpersonal i KBT. Hon är nu aktuell med sin bok "Våga förändra ditt liv med KBT".

Föreläsare: Anna Frostin

Entré 50:-

Förköp Mölndals huvudbibliotek

I samarbete med SV Mölndal.

VÅGA UTMANA SMÄRTAN

Onsdag 27 januari 18.30

Fässberg församlingshem

Professor och överläkare Jean Cassuto föreläser om hur man kan lära sig att hantera smärta för att kunna behålla en god livskvalitet.

Entré 50:-

Förköp Mölndals huvudbibliotek

I samarbete med ABF.

ATT SOVA GOTT!

Tisdag 9 mars 18.30

Fässberg församlingshem

Hur kan jag få en bättre sömn?

Psykologerna Eva Marne och Susanne Ellbin med stor erfarenhet av gruppbehandling vid sömnsvårigheter föreläser om sömn.

Hur fungerar vår sömn? Vad händer med sömnen när vi är stressade? Hur hänger tankar, känslor och beteenden ihop? Sömnhygien och metoder att varva ner. Efteråt blir det frågestund.

Entré 50:-

Förköp Mölndals huvudbibliotek

ODLA DIN BALKONG!

Onsdag 24 mars 19.00-20.30

Källeredes bibliotek

Om odling på små ytor. Odlar vackert och gott för dina smaklökar och som ögonfröjd. Du får praktiska råd om mikroklimat, odlingskärl, jord, bevattning och växter av trädgårdskonsulent Anna-Maria Hultén.

Entré 50 kr

Förköp Källeredes Bibliotek från 17 mars

I samarbete med ABF.

FAMILJELIV I ETT NYTT LAND

Datum: 18 mars 18.00-20.00

Folkets Hus, Viran

Kalsoom Kaleem, inspirerande lärare, föreläsare, politiker och debattör, bl a knuten till Kvinnofolkshögskolan i Bergsjön och studieförbundet Ibn Rushd, föreläser om goda möjligheter att hitta en plattform i sitt nya land och den

tredubbla utmaningen att både lära sig ett nytt språk, en ny föräldrakultur och att ge sina barn dubbla etniska rötter istället för en eller inga.

Frågor: Sensus

Karin Ljung-Aust 031-708 39 67

karin.ljung.aust@sensus.se

Arr. Sensus och Folkhälsorådet

KURSER & GRUPPER

COACHING FÖR LIVET

Onsdagar 18.30

Lokal Lerbrännargatan Mölndal

Start 17 februari 6 ggr

Vill du tänka nytt med nya känslor som drivkraft och få nya resultat? Under sex tillfällen varvar vi teori och praktiska övningar med diskussion och reflektion. Du lär dig att förbättra din självkänsla, intuition, självförtroende och att känna balans i livet.

Ledare Carina Israelson, konflikt och kommunikationscoach

Kostnad 550:-

Anmälan: SV Mölndal 031-87 47 46

molndal@sv.se

MINDFULNESS

Torsdagar 18.30

Start 18 februari 6 ggr, varannan vecka

Mindfulness betyder medveten närvaro. Du får här stifta bekantskap med olika metoder som kan hjälpa dig att motverka oro och stress, se saker på ett nytt sätt och göra klokare val.

Ledare Pia Rosén

Kostnad 820:-

Anmälan: SV Mölndal 031- 87 47 46

molndal@sv.se



STRESS & AVSPÄNNING

Onsdagar 17.00-18.15

Fredåsgatan 13, Krokslätt

Start 13 januari

Vår sjukgymnast med psykosomatik som specialområde kommer att leda denna gruppverksamhet. Kroppskännedomsoövningar, avspänning och olika teman som belyser stress och press ur olika perspektiv kommer att finnas med på det rullande schemat. Detta innebär att du kan börja kursen vilken vecka du vill.

Kunskap om hur du reagerar under stress och vad du själv kan göra för att bestämma över situationen, är områden som vi tar upp på vår kurs i stresshantering.

50:-/gång, eller Hälsa i Kubik -träningkort
Högekostnadsskydd och frikort gäller.

Information: 031-16 97 40

info@halsaikubik.se

LIVSSTILSFÖRÄNDRING MED INRIKTNING ATT GÅ NED I VIKT

Tisdagar 14.30-16.30

Aktiviteten

Start i mars

Vill du med stöd i grupp lära dig äta regelbundet, hälsosamt och lagom mycket. Lär dig lösa problem och motgångar så bra som möjligt.

Vi söker vuxna med ett BMI på >30 som har vilja och motivation.

Kostnad 50:-/gång

Anmälan:

Åby Vårdcentral distriktssköterska

Ingela Thorén 031-86 27 26

Krokslättsvårdcentral distriktssköterska

Susann Börjesson 031-86 25 58/40

TA KONTROLL ÖVER PLÅNBOKEN - ALLT HAR ETT PRIS!

Onsdagar 18.00-20.30

Folkets hus Mölndal

Start 24 februari, 6 ggr

Har jag råd att leva klimatsmart? Hur påverkar jag min lön? Borde jag pensions-spara? I denna studiecirkel hjälps vi åt att ta kontroll över vardagsekonomin. Vi lär oss också mer om skuldsanering, försäkringar och olika form av sparande.

Kostnad: 390:-

Anmälan: 0303-161 55

Arr: ABF

KONFLIKTHANTERING/ STILAR

Torsdagar 18.30

Lerbrännargatan Mölndal

Start 7 april, 5 ggr

I denna cirkel ökar vi medvetenheten kring olika konfliktstilar, vem är jag? Vi tar upp orsaker till rädsla för konflikter och hur vi kan hantera det. Vi lär oss gränssättning och kommunikationens betydelse för konfliktantering. Vi ser på olika typer av konflikter och hur de utvecklas. Målet är att bli bättre på att våga möta konflikter i vår vardag.

Ledare: Carina Israelson

Kostnad 750:-

Anmälan SV Mölndal: 031-87 47 46

molndal@sv.se

INSPIRATION TILL EN BÄTTRE HÄLSA

för dig som är ung

Onsdagar 17.30-19.30

Aktiviteten

Start 7 april 5 ggr

Vill du lära dig om vad du kan göra för att må bra och öka din energi och hitta motivation? Är du intresserad av att lära dig knep och tips till en god hälsa? Under fem tillfällen varvar vi teori och praktik inom hälsans olika områden. En kurs som är till för alla som är intresserade av att få pusselbitar till en hälsosammare livsstil.

Kursen vänder sig till dig som är kille eller tjej i åldern 16-22 år.

Kostnad: 150:-

tanya.salih@hotmail.com

20 RÄTTER á 20 MINUTER

Onsdagar 18.30

Åbyskolan, Mölndal

Start 17 februari 4 ggr

Vi lagar vardagsrätter på mindre än 20 min/rätt. Du får tre veckomenyer med förslag på hur du får ordning på ätandet där hemma. Släpp snabbmaten och upptäck vad en riktig middag kan göra för både dig och din familj!

Kostnad 650:-

För mer information anmälan:

SV Mölndal 031-87 47 46

www.molndal.sv.se/molndal

"SPRÅK & FAMILJ" -

FAMILJELIV I ETT NYTT LAND

Onsdagar 14.00-16.15

Katrinebergsvillan, Baazgatan 7, Åby
Studiecirkel för kvinnor med invandrarbakgrund. Språkträning kombineras med samtal kring värderingar, kultur och familjeliv i ett nytt land.

Ledare Mait Hjertqvist

Anmälan och information:

Patrik Olsson

031-87 19 89, 0707-70 14 03

patrik.olsson@molndal.se

Arr: Attraktiva Åby, Mölndals stad och Sensus

MATLAGNING FÖR HERRAR

Måndagar 13.30

Åbyskolan, Mölndal

Start 8 februari 7 ggr

Husmanskost inga förkunskaper krävs.

Kostnad 1150:-

För mer information anmälan:

SV Mölndal 031-87 47 46

www.molndal.sv.se/molndal



KURSER & GRUPPER forts.

ANHÖRIGGRUPP

Träffas dagtid 1 ggr/ mån

En stödgrupp för dig som är anhörig eller närstående till någon som är långvarigt sjuk eller funktionshindrad.

Information:

Diakon Ingela Skarin Håkansson
031-99 68 63

PREP – ATT VÄXA I SIN KÄRLEKSRELATION

Lindome Församlingscentrum

Annestorpsvägen 1

Start 2 februari

För mer info och anmälan:

Ingela Skarin Håkansson 031-99 68 63
I samarbete med Sensus.

RÖRELSE & AVSPÄNNING

DANSINSPIRERAD LUSTFYLLD TRÄNING

Måndagar 13.30-15.00

Aktiviteten dansstudion

Underbara rytmer från Afrika, Karibien, Australien, Nya Zeeland, Söderhavet. Rörelseformen är livsbejakande och samtidigt avspännande för både kropp och själ. Atmosfären är varm och tillåtande utan prestationskrav.

40:-/gång Ingen föränmälan.
v 5-16 (inställt 5/4)

Instruktör: Heléne Olivegren

YOGA

Onsdagar 11.00-11.50

Aktiviteten dansstudion

Yoga stärker din kropp samtidigt som du blir smidigare. Vi övar på andningen, utövar olika asanas och avslutar alltid med avslappning.

40:-/gång Ingen föränmälan v. 5-15

Instruktör: Helen Mclaughlin

”HUVUD, AXLAR, KNÄ Å TÅ KNÄ Å TÅ”

Torsdagar 13.15-14.05

Aktiviteten dansstudion

Vi stärker mage, rygg, ben och armar.

Övningar på golvet. Som pilates.

40:-/gång Ingen föränmälan. v. 5-15

Instruktör: Helen Mclaughlin

TRÄNINGSKORT

Gäller för aktiviteterna i dansstudion.

Träna 10 ggr för 300:-

KRAFT & BALANS

Onsdagar 11.00-12.00, sittande

Fredagar 11.00-12.00

Fredåsgatan 13, Krokslätt

Fysisk aktivitet och övningar för balans, styrka och rörlighet ger ett bättre samspel mellan balanssystemets olika organ. Vi gör övningar sittande, stående med stöd av stol och fritt stående i syfte att träna styrka, rörlighet och balans.

50:-/gång, eller

Hälsa i Kubik -träningkort

Högkostnadsskydd och frikort gäller.

Information: 031-16 97 40 eller

info@halsaikubik.se

VATTENTRÄNING

Åby varmvattenbassäng & Stretereds varmvattenbassäng

Vi utnyttjar vattnets motstånd och du lär dig tekniken för att kunna anpassa motståndet så att det passar dig.

Bokning och information: 031-16 97 40

info@halsaikubik.se

www.halsaikubik.se

KNÄ- OCH HÖFT BESVÄR

Tisdagar 15.00-16.00

Fredåsgatan 13, Krokslätt

Artros är en vanlig kronisk sjukdom i en eller flera leder. Symtomen är bland annat smärta, svullnad och stelhet. Kunskap är en viktig hjälp för att lära sig att leva med artros. Det finns olika sätt att lindra smärtorna, behålla en så god rörlighet som möjligt och stoppa de skadliga förändringarna i brosk, ben, ledband och muskler.

50:-/gång eller

Hälsa i Kubik -träningsskott

Högekostnadsskydd och frikort gäller.

Information: 031-16 97 40 eller

info@halsaikubik.se

BESVÄR UNDER GRAVIDITETEN

Information kring orsaken till dina besvär, träningsråd och träning i varmvattenbassäng.

BESVÄR EFTER GRAVIDITETEN

Muskulaturen behöver bli starkare igen. De flesta blir helt bra efter förlossning. Om bäckensmärta kvarstår 3-4 månader efter förlossning kan det vara bra att få hjälp av sjukgymnast.

80:-/gång

Information och bokning: 031-16 97 40

info@halsaikubik.se

Ingen remiss krävs. Vårdavtal finns - högekostnadsskydd och frikort gäller.

INKONTINENS

Minst en halv miljon kvinnor och män i Sverige har besvär med urinläckage. Vanligtvis uppstår problemen vid hosta, krystning och nysning. Du kan behöva hjälp med att hitta de rätta musklerna för att sedan kunna träna vidare på egen hand.

80:-/gång

Information och bokning: 031-16 97 40

info@halsaikubik.se

Ingen remiss krävs. Vårdavtal finns - högekostnadsskydd och frikort gäller.



RÖRELSE & AVSPÄNNING forts.

QIGONG

Onsdagar 12.00

Lindome bibliotek

Start 3 februari

Enkla rörelser för ökad balans och smidighet, passar särskilt dig som är lite äldre.

20:-/gång, 8 ggr, Ingen föranmälan

Ledare: Agnes Oluper

Arr: SV Mölndal

GYMNASTIK – HELA KROPPEN

Varannan tisdag 10.00-10.30

Lindome Församlingscentrum

Start: 12 januari

Gymnastik med smidighets- och styrketräning

Ingen anmälan, ingen kostnad

Information: 031-99 35 18

AVSLAPPNANDE BAD

Sista måndagen i månaden 10.45-13.00

Streteredsbadet

Ängbackevägen 7B i Källered

25 januari, 22 februari, 29 mars,

26 april & 31 maj

Här finns möjlighet till avslappnande bad i varmvattenbassängen. Den som vill kan delta i enklare vattengympa, basta och efter badet bjuder vi på fika. Antalet platser är begränsat.

Anmälan sker till anhörigkonsulenterna:

Gun Aremyr 031-315 26 25,

Maria Halvarsson 031-315 26 24

Ingen avgift

KUNDALINI YOGA

Lördagar 10.00-11.30

Källered

Start 27 februari

990:- 8 gånger

Anmälan SV Mölndal 031-87 47 46

molndal@sv.se

AVSLAPPNING TILL MUSIK

Måndagar 14.00

Fässbergs församlingshem, barnlokalen.

Start 18 januari 14 ggr

Ingen anmälan, ingen kostnad

PROMENADGRUPP

Onsdagar 13.00-14.00

Samling vid Lindome Församlingscentrum, Annestorpsvägen 1

För dig som är ensamstående och vill ha enklare motion och gemenskap. Vi går tillsammans och fikar efteråt.

PROMENAD OCH STAVGÅNG

Måndagar 11.00

Samling vid Johanneskyrkan

18 januari, 15 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj

Efteråt, kl.12.00 är det träff med daglediga med fika, föredrag och andakt.

HÄLSOPROMENAD I ÅBY

Onsdagar 12.30-13.30

Samling utanför distriktssköterskemottagningen Åby vårdcentral.

Information: Distriktssköterska

Ingela Thorén 031-86 27 26

FaR® - FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Fysisk aktivitet på recept innebär att din läkare ordinerar fysisk aktivitet som komplement till eller ersättning för läkemedel för att förebygga eller behandla sjukdom. Fysiskt aktiva personer minskar risken för bl.a högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, åldersdiabetes, tjocktarmscancer, fetma och psykisk ohälsa.

Fråga din doktor om det kan vara lämpligt i ditt fall.

När du fått recept kan du få stöd av en FaR®-samordnare som erbjuder ett motiverande samtal, guidar till lämpliga aktiviteter och följer upp hur det går för dig. Läs mer på www.fyss.se
Mer information 031-16 97 40

WORKSHOP

SPA FÖR SJÄLEN

Lördag 27 februari 9.15-15.00

Fässbergs församlingshem

Befinner du dig mitt i livet? Känner du dig stressad? Har svårt att få livspusslet att gå ihop? Eller bara vill ha en skön dag? Välkommen till en härlig heldag i lugn och ro. Du får prova på lustfylld dansinspirerad träning, lära dig meditationsövningar och hur man kan få en energikick för kropp och knopp.

Drop in från 9.15 med fika.

Kostnad: 250 kr inklusive fika och sopplunch.

Biljettförsäljning:

Huvudbiblioteket Mölndal

ENDAGSRETREAT

Lördagen 27 februari 10.00-18.00.

Johanneskyrkan i Lindome

En dag i tystnad, eftertanke, vila och avslappning. Möjlighet till tystnad, meditation, massage, enskilda samtal och andakt.

Begränsat antal deltagare.

Kostnad: 200 kr.

Anmälan: pastor Ammi Floberg
0706-99 01 23, jk@johanneskyrkan.nu
senast måndagen den 8 februari.



SAMTAL

Vi erbjuder dig möjlighet till samtal som berör alla delar av livet. Vi finns som stöd, bollplank och självvård. Du är varmt välkommen att tala med präst eller diakon.

Ring till diakon Ingela Skarin Håkansson
031- 99 68 63

EXISTENSIELLA FRÅGOR

Onsdagar 18-19.30

Lindome Församlingscentrum,
Annestorpsv.1

Samtalsgrupp om existensiella frågor.

Information:

Diakon Ingela Skarin Håkansson
031- 99 68 63

ENSKILDA SAMTAL

Pastor Ammi Floberg finns till för enskilda samtal.

Kontakt: 0706-99 01 23

Johanneskyrkan i Lindome
Annestorpsv.29 Lindome
031-99 00 87

jk@johanneskyrkan.nu

www.johanneskyrkan.nu

ANHÖRIGSTÖD

Du som hjälper en äldre anhörig eller närstående som är i behov av vård och stöd i sitt hem kan få: vägledning, information, delta i samtalsgrupp, rekreation, exempelvis varmvattensbad och andra stödinsatser genom Mölndals stads anhörigkonsulenter.

Ett aktuellt program finns att läsa på:

[www.molndal.se/Vård och Omsorg/](http://www.molndal.se/Vård%20och%20Omsorg/)

Äldre/Anhörigstöd

Anhörigkonsulenter:

Gun Aremyr 031-315 26 25

Maria Halvarsson 031-315 26 24

ANHÖRIGTRÄFFPUNKT

På anhörigträffpunkt Krokslätt kommer det arrangeras föreläsningar under våren.

Se information under Mölndals stads annons i Mölndals Posten och Mölndals stads hemsida:

www.molndal.se.

Frågor kan besvaras av

Elisabeth Carlsson,

enhetschef och samordnare

031-315 26 33, 0707-69 04 28

anhörigkonsulenterna

Gun Aremyr telefon 031-315 26 25

Maria Halvarsson telefon 031-315 26 24

VOLONTÄR I MÖLNDAL STAD

Har du en stund över att prata lite, dricka en kopp kaffe eller ta en promenad? För många människor skulle just ditt sällskap betyda oerhört mycket. Vi söker dig som vill ha roligt, få nya vänner, lära dig något nytt berika ditt och andras liv, engagera dig, vara med och skapa ett trivsammare Mölndal.

Att vara volontär inom Mölndal stad innebär att du frivilligt väljer:

- tid & uppdrag
- träffa människor i alla åldrar & olika nationaliteter
- du genomgår en introduktion innan du börjar
- du är försäkrad under uppdraget
- en kontaktperson finns som stöd och introduktion
- du är välkommen till volontärträffar
- du får möjlighet till nya kontakter & referenser

Exempel på uppdrag: Promenadsällskap, cafévärd, läxhjälp, drama, färg & form, vän, sjunga & spela, kamratstödjare, nattvandring, prata svenskagrupp.

Hjärtligt Välkomna!
volontar@molndal.se
Tisdag 031-315 16 33
Mobil 0708-47 04 35
www.molndal.se



SENIORER

Du som är Senior är välkommen till någon av våra mötesplatser i Mölndal.

Hos oss kan du utveckla dina intressen, delta i någon aktivitet eller bara prata bort en stund!

För mer information eller program:

Träffpunkten i Centrum

031-87 59 73

Träffpunkten i Källered

Brattåsgården, Streteredsvägen 5

031-795 14 39

Restaurangen öppen varje dag

kl 12.00-14.00

Aktivitetscentrum Berzelius äldreboende

Terrakottagatan 1

031-755 37 26

Restaurangen öppen varje dag

kl 11.30-14.30

Träffpunkten i Lindome,

Brogården, Konditorvägen 5

031-87 59 73

Lunch- ring för beställning

031-99 64 94

Träffpunkten i Krokslätt

Berghemsgatan 6

031-27 47 72

På de olika Träffpunkterna erbjuder vi allt från studiecirklar, föreläsningar, workshops, konserter, hantverk, vävning, gymnastik och promenader - med eller utan stavar!

Kom med egna idéer, bidra med din kunskap eller lär av andra.

TALA FILM, TALA LIV

Samtalsgrupper för seniorer! Tala film, tala liv är en enkel modell för samtalsgrupp där tre utvalda filmer blir utgångspunkten för samtal om film och existentiella frågor. Film gestaltar liv, ifrågasätter roller och mönster och lockar till att se livet från en annan horisont.

Samma grupp träffas vid tre tillfällen och samtalar 1,5 timme efter filmen.

Start v 15.

Ring gärna Sensus för mer information:

Karin Ljung-Aust 031-708 39 67

karin.ljung.aust@sensus.se

Anmälningar: 031-708 39 13

yvonne.sivertsson@sensus.se

I samarbete med Sensus.

FIXARE

Senior och 70+, behöver du hjälp med praktiska saker som du brukar klara själv? Ring vår FIXARE, han hjälper dig med sådant inomhus som inte konkurrerar med hantverkare eller annat yrkesfolk.

Fixaren kan gärna, tillsammans med dig göra en genomgång av säkerheten i ditt hem för att förebygga olyckor.

0733-81 53 30

SÄKRA STEG

- en folder med tips och råd för seniorers hälsa finns bl a på bibliotekens hälsomyllor och på vårdcentralen.

Du finner den också på www.molndal.se under rubriken Senior i Mölndal.

ARRANGEMANG & TRÄFFAR

GUBBFRUKOST

Varannan onsdag 9.00

Fässbergs församlingshem

13 januari - 5 maj

Vi äter havregrynsgröt, dricker kaffe och delar gemenskap med varandra.

Kostnad 20:-

KVINNOFRUKOST

En lördagsmorgon i månaden 9.30-11.30

Lindome Församlingscentrum

Annestorpsvägen 1

Start 30 januari

Alla kvinnor är välkomna på frukost och gemenskap, oberoende av ålder och livsåskådning.

Vi kommer ta upp livsorienterade ämnen som berör oss.

Information:

Diakon Ingela Skarin Håkansson

031- 99 68 63

SOPPLUNCHER

Tisdagar 12.00

Lindome Församlingscentrum

Annestorpsvägen 1

Kostnad 25:-

SOPPCAFÈ JOHANNES

Onsdagar 18.00

Johanneskyrkan i Lindome

Annestorpsvägen 29

3 februari, 3 mars, 7 april

Kom och ät soppa o bröd.

Klockan 19.00 blir det föredrag/program.

Kostnad 30 :- för maten.

Ingen föranmälan.



FÖRÄLDRAR

FÖRÄLDRATRÄFFEN I LINDOME

Tisdagar 18.00-20.15

Bräcka förskola, Lindome

Start 2 februari, sista dag för anmälan

26 januari.

Föräldrträffen riktar sig till föräldrar med barn mellan 2 och 6 år. Tillsammans med andra föräldrar och ledare byter du erfarenheter och skapar en verktygs-låda med lösningar för många av de vardagssituationer som man som förälder ställs inför.

Kursen omfattar 6 träffar.

Ring gärna Sensus för mer information:

Karin Ljung-Aust 031-708 39 67

karin.ljung.aust@sensus.se

Anmälningar: 031-708 39 13

yvonne.sivertsson@sensus.se

I samarbete med Sensus och

Folkhälsorådet.

VUXENDIALOG OM ATT VARA TONÅRSFÖRÄLDER

7 ggr under våren

Frågor o anmälan till

Ammi Floberg 0706-99 01 23

jk@johanneskyrkan.nu

FAMILJEVERKSTAN

Onsdagar 18.00

Rävekärsskolan (buss 761)

Start 3 februari

Riktat sig till föräldrar med barn mellan 3 till 9 år. Träffarna är baserade på filmer ur vardagslivet med olika teman varje gång och hålls samman av utbildade ledare.

Kursen omfattar 6 träffar.

Ingen kostnad.

Möjlighet till barnpassning från 3 år.

Frågor och anmälningar

SV Mölndal Caroline Närhi

031-87 47 46 molndal@sv.se

I samarbete med SV Mölndal och

Folkhälsorådet.

FÖRÄLDRAR EMELLAN....

.....är rubriken på ett program för inspiration, energi, samtal och möten mellan föräldrar och andra vuxna som lever nära barn och tonåringar.

Program för våren kommer i början av terminen. Håll utkik på www.molndal.se, i Mölndalsposten och i meddelanden från skolan.

VÄRKSTADEN

Du som har fysisk eller psykisk långvarig värk och smärta är välkommen att dela vår gemenskap, söka ny kunskap och samtala om dina svårigheter men framför allt om dina möjligheter. När all möjlig smärtbehandling är provad lämnas många människor ensamma att lära sig leva med värk och smärta. Men hur ska det gå till? Bestäm själv vilka träffar du vill och orkar vara med på.

Måndagar 13-15

Start 15 mars

Krokslätts vårdcentral plan 2, Mölndal

Information

Balansen 031-87 77 01

Hälsa i Kubik 031-16 97 40

Välkommen!

Samtliga bilder i broschyren kommer ifrån
fotoakuten.se



Balansen

Må bra i kropp och själ

Balansen är ett samarbete mellan olika aktörer som alla verkar för att inspirera Mölndals invånare till en bättre hälsa.

I Balansens nätverk ingår bland annat studieförbund, vårdcentraler, tandvården, församlingar och bibliotek. Tillsammans skapar vi detta program som presenterar en mängd olika föreläsningar, workshops och kurser för både inspiration, rörelse och avslappning. Vi hoppas du kan finna något som kan stärka din hälsa.

Varmt välkommen!



Vill du veta mer? Besök gärna bibliotekens häls hörna där du finner aktuell information och böcker om hälsa. Biblioteken bemannas av personal från Balansen på följande tider:

Huvudbiblioteket tisdagar 13.00-14.30 jämna veckor
Kållereds bibliotek 1:a onsdagen i varje månad 16.00-18.00
Lindome bibliotek 1:a onsdagen i varje månad 16.00-18.00

Balansens kontor 031-87 77 01
Vi träffas säkrast på förmiddagarna.
Skicka gärna e-post till balansen@molndal.se
www.balansen.molndal.se