



Grupper Sommaren 2019

Måndagar Kl. 12.00–13.30 **Måla och rita med olika tekniker** PRM, vån. 2
1.7 – 12.8

Tillsammans testar vi olika tekniker inom att rita och måla. Materialen vi har framme är akvarell, akryl, kol och kollage. Vi ger även förslag på vad ni kan rita av. Vi som drar gruppen kommer erbjuda material och exempel på de olika teknikerna och tillsammans testar vi oss fram. Gruppen inriktar sig till alla, oberoende tidigare kunskap och erfarenhet. Ingen anmälan behövs.

Tisdagar Kl. 13.00–14.15 **Wellness grupp** Psykiatriska
4.6 – 13.8 kliniken, aulan

Vi träffas för att unna oss en stund av välbefinnande. Vi börjar varje tillfälle med att gå en mindfulness promenad. Efter promenaden gör vi avslappningsövningar av olika slag, t.ex. andningsövningar, groundingövningar, muskulär avslappning och enkla stretchövningar. Övningarna kan äga rum utomhus när vädret känns behagligt, annars inne i gymmet på psykiatriska kliniken.

Intresseanmälan till psykiatriska dagavdelningen tel.nr **018 535027**.

Under juli månad till Karolina Niskanen tel.nr. **0457-3453296**.

Torsdagar Kl. 13.00 - 14.00 **Styrke grupp** Psykiatriska
4.7 – 15.8 kliniken, aulan

Under 6 veckor i sommar kommer vi med enkla metoder träna tillsammans och stärka kroppen och knoppen. Vi kommer bl.a. träna på utegym och röra oss i terräng. Innan gruppstart kommer gruppledaren kontakta dig för att diskutera personlig målsättning och om du eventuellt behöver stöd kring något, t.ex. strategier för att komma iväg. Vi önskar kunna motivera till att hitta en motionsform som du möjligtvis vill fortsätta med efter avslutad grupp.

Kräver anmälan, intag under hela gruppens gång så länge det finns platser.

Anmälan till Karolina Niskanen tel.nr. **0457-3453296**.

Fredagar Kl. 12.00–13.00 **Trivselstund** PRM, vån. 2
Fortlöpande Ingen grupp 21.6

Vi har en fikastund tillsammans där man får möjlighet att avslappnat umgås och fritt diskutera aktuella händelser, eller bara vara. Drop – in, ingen anmälan behövs.

Välkommen!

OBS! För att öppen grupp skall bli av behöver **minst två deltagare och två gruppledare** vara på plats. Öppna grupper avbokas med lapp på grupprummets dörr.