

# Må Bra Grupp

## **Social samvaro & Positivt tänkande!**

*För alla som vill umgås med andra människor,  
prova på avspänningstekniker och tanka energi  
i en positiv och kravlös miljö!*



I Hälsobros *Må Bra grupp* träffas vi och umgås, samtalar om ämnen som självkänsla, positivt tänkande och stresshantering, provar nya vägar till kroppskänedom och avslappning samt går på gemensamma utflykter i vårt vackra Örebro!

### **Schema:**

**1. Samtal & Samvaro. Tema: Självkänsla & Positivt tänkande.** Vi diskuterar sätt att stärka självkänslan och delar med oss av glädjeämnen i livet. Vi provar avstressande andningsövningar och avslutar med fika!

**2. Feldenkrais = Avspänning, andning, medveten rörelse.** Lugna, trygga övningar helt utan krav på prestation.

**3. Utflykt! Vi går på konstutställning längst med Svartån och låter själen få sitt!** Efteråt samlas vi på Hälsobro och fikar.

**4. Besök!** Hälsobros hyresgäst och stresspedagog Anneli "AnnLin" besöker gruppen och pratar om stresshantering och medveten närvaro.

**5. Feldenkrais = Avspänning, andning, medveten rörelse.**

**6. Utflykt! Vi går till Läns museet alt. Konsthallen!** Fika på Hälsobro efteråt.

**7. Besök. Hälsobros livscoach och vägledare Noomi Tönnäng.** Tema: Att sätta gränser.

**8. Avslutning!** Gruppen bestämmer innehåll! Cafésbesök, utflykt, Mindfulness, Feldenkrais osv.

## Info:

- Tiden är onsdagar kl. 13.30-15.00
- Plats: Hälsobro, Manillagatan 10.
- Max antal deltagare 8 st.
- Pris: 550:- för icke medlemmar, 500:- för medlemmar. Då ingår kaffe och liten kaka vid varje grupptillfälle, vi avslutar med samvaro och fika varje gång.
- Föreläsningarna sker i samarbete med NBV.



NYKTERHETSRORELESENS BILDNINGVERKSAMHET

***\* Gör en människa glad varje dag - om det så är bara dig själv.***

*- Pekka Langer*

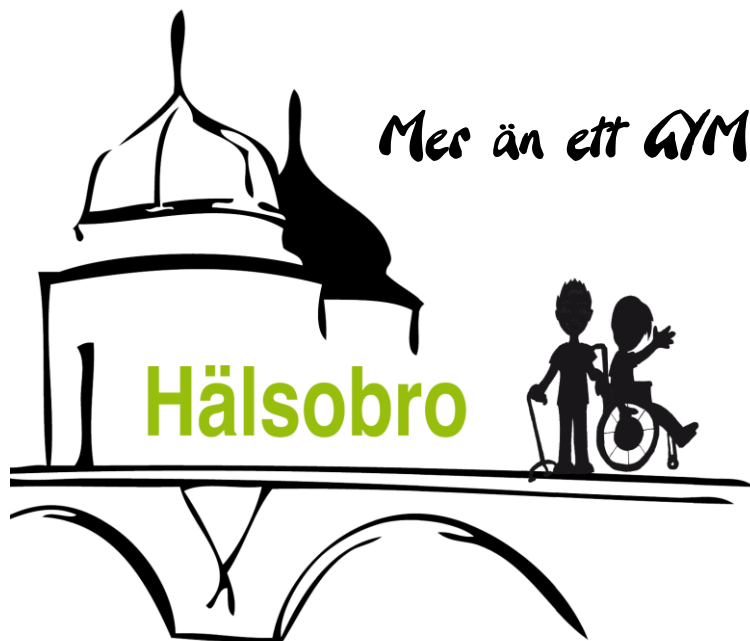
***\* Det är bättre att ta ut glädjen i förskott än att inte glädja sig alls.***

*-Okänd*

***\* Om personen du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i ena örat.***

*- Nalle Puh*

Har du frågor och funderingar kontakta **Ewa Fager** på Hälsobro  
Tfn: **019-14 05 10 (Reception)**. E-post: **ewaf@halsobro.se**



Reumatikerföreningen



PSORIASISFÖRBUNDET

Lokalavdelningen Örebro



NEUROLOGISKT  
HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND

Örebro Lokalavdelning



Kommunal.  
ÖREBRO LÄN

Projekt Hälsobro, Manillagatan 10, 702 12 ÖREBRO  
Telefon: 019-14 05 10. E-post: [info@halsobro.se](mailto:info@halsobro.se) Hemsida: [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)