Beställning skickas till:
Borås Stad
Arbetslivsförvaltningen
Jobb Borås
501 80 Borås

Kontakt:
Hanna Hansfeldt
E:post: hanna.hansfeldt@boras.se
Telefon: 033- 35 54 95

sjusam.se

BORÅS STAD

ARBETSFÖRMEDLINGEN
SWEDISH PUBLIC EMPLOYMENT SERVICE

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

SJUHÄRADS SAMORDNINGSFÖRBUND

Försäkringskassan

Grafisk form: Kommuntryckeriet Foto: Scandinav.se

AKTIV HÄLSA OCH NY KRAFT

AKTIVITETER I AKTIV HÄLSA OCH NY KRAFT

Promenad 4 km

Tid: måndagar 10.30–11.30
Plats: vid Pinocchiostatyn

Promenad 4 km avslappning

Tid: måndagar 10.30–12.30
Plats: vid Pinocchiostatyn, avslappning inne på Österlånggatan 74

Avslappning

En lugn stund utan krav på fysisk aktivitet.

Tid: måndagar 11.30–12.30
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Qigong med samtalsstund

När du gör de enkla qigongrörelserna i Lyft upp QI hjälper du dig själv att lösa upp spänningar och blockeringar samt stärka musklerna i kroppen. Qigongen avslutas med en samtalsstund där vi utgår från texter om din hälsa.

Ha bekväma kläder på dig.

Tid: måndagar 13.30–15.30
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Yoga

Yogan består av rörelser och statiska positioner som är anpassade så att alla kan vara med. Vi utför yogan i ett lugnt tempo med fokus på andning. Genom att tillämpa yoga får du redskap som hjälper dig att slå om från stress till känsla av lugn och harmoni.

Ha bekväma kläder på dig.

Tid: tisdagar 9.00–10.15
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Qigong

När du gör de enkla qigongrörelserna i Lyft upp QI hjälper du dig själv att lösa upp spänningar och blockeringar samt stärka musklerna i kroppen.

Ha bekväma kläder på dig.

Tid: tisdagar 10.45–12.00
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

MåBra-Steget

Ett 12-veckors program med fokus på hälsa. Här kan du hämta inspiration och motivation till din egen hälsa samt stärka din självkänsla.

Programmet innehåller föreläsningar, workshops, studiebesök och aktiviteter utifrån olika teman, som t.ex. kost, motion, stresshantering, yrke och framtid.

Vi startar varje tisdagsmorgon med en varierande, god och nyttig frukost.

Tid: tisdagar 09.15–11.30
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Se separat schema med information för samtliga träffar.

Kom igång – med träning

Vi provar på olika former av träning.

Vid Kype promenerar vi en slinga i skogen. Vi kommer att prova på stavgång, powerwalk, utegym samt mindfulness.

På Friskis & Svettis är vi i deras cirkelgym. Där provar vi på att träna med maskiner samt att träna med den egna kroppen som vikt (funktionell träning). Avslutas med stretch och avslappning.

På Stadsparksbadet är vi i träningsbassängen, vi provar vattengympa och vattenqigong. Om du vill kan du simma efteråt och avsluta med en stund i bubbelpoolen eller i bastun.

I vår lokal på Österlånggatan 74 tränar vi med den egna kroppen som vikt samt provar på mjukgympa. Avslutas med stretch och avslappning.

Tid: tisdagar 13.30–15.00
Se separat schema med information för samtliga träffar.

Gymträning

Varierad gruppträning på gym. Avslutas med stretch och avslappning.

Tid: tisdagar 13.30–15.30
Plats: i foajén på Onyx, Bryggargatan 18

Yoga med testund

Yogan består av rörelser och statiska positioner som är anpassade så att alla kan vara med. Vi utför yogan i ett lugnt tempo med fokus på andning. Genom att tillämpa yoga får du redskap som hjälper dig att slå om från stress till känsla av lugn och harmoni.

Yogan avslutas med en testund där vi samtalar kring texter om inre hälsa.

Ha bekväma kläder på dig.

Tid: onsdagar 9.00–11.00
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Promenad i lugnt tempo – 2 km

Tid: onsdagar 10.30–11.30
Plats: vid Pinocchiostatyn

Framsteget

Här får du chansen att genom föreläsningar, intressanta möten och samtal få ökad kunskap och förståelse för arbetslivet och samhället.

Tid: onsdagar 13.30–15.30
Plats: Torget Jobb Borås, Kärrgatan 4A

Skaparglädje - Måleri

Här målar du utifrån dina förutsättningar med fokus på enkelhet. Vi använder oss av akrylfärg med inslag av äggskal, nylonstrumpor och bubbelplast.

Tid: onsdagar 13.30-15.30
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Kreativt skapande

Genom att så, skörda och skapa utforskar vi vår kreativitet. Vi provar att göra allt från grönkålspesto till paracordarmband.

Tid: torsdagar 9.00–11.30
Plats: Jobb Borås, Kärrgatan 4A

MediYoga

Yogan består av rörelser och statiska positioner som är anpassade så att alla kan vara med. Vi utför yogan i ett lugnt tempo med fokus på andning. Genom att tillämpa yoga får du redskap som hjälper dig att slå om från stress till känsla av lugn och harmoni.

Ha bekväma kläder på dig.

Tid: torsdagar 10.45–12.00
Plats: Jobb Borås, Österlånggatan 74

Vattenqigong

Vattenqigong har vi i den 33-gradiga träningsbassängen i Stadsparksbadet. Vi utövar lugna meditativa rörelser för att få ner stressnivån och få ett ökat välbefinnande.

Tid: fredagar 7.30–8.15
Plats: vid Stadsparksbadets entré

Promenad Kransmossen

Tid: fredagar 9.00–11.00
Plats: vid Mariedalsstugan, Kransvägen 212