

Kort från några deltagare om vad Kreativt center betyder för dem

”Träffa folk och bygga gemenskap”

”För att bryta isolering”

”Dela erfarenheter”

”Träna upp sin sociala uthållighet”

”Skapa positivt förändring”

Kontaktuppgifter

Kreativt center, lokalen: 0732-71 34 73

Niklas Karlberg, aktiveringspedagog/boendestödjare
0736-60 12 06, niklas.karlberg@harryda.se

Lena Koskinen, aktiveringspedagog/boendestödjare
0721-41 77 91, lena.koskinen@harryda.se

harryda.se/kreativtcenter

Hitta hit

Wendelsvägen 11, 435 35 Mölnlycke



Härryda kommun | 435 80 Mölnlycke | 031-724 61 00
kommun@harryda.se
facebook.com/harrydakommun
harryda.se



KREATIVT CENTER

Välkommen till Kreativt center



– för dig som lever med
psykisk ohälsa



Vad är Kreativt center?

Kreativt center är en öppen verksamhet som vänder sig till dig med psykisk ohälsa och som bor i Härryda kommun. Vi erbjuder aktiviteter som är psykiskt och fysiskt hälsofrämjande – och vi ser gärna att du är med och påverkar och utvecklar innehållet.

Verksamheten bygger på delaktighet, gemenskap och frivillighet. Du deltar i de aktiviteter som passar dig – och när du vill. Vill du bara komma förbi och äta lunch eller prata en stund så är du välkommen att göra det också!

Det kostar inget att besöka Kreativt center. Du betalar bara för mat och dryck: Lunch 35 kronor (kaffe ingår). Kaffe: 5 kronor.

Träna, laga mat, odla eller kanske sy? Du bestämmer!

På Kreativt center kan du välja mellan många aktiviteter. Är du musikintresserad, så finns piano och gitarr. För dig som vill träna har vi träningsredskap som till exempel rodd, crosstrainer och cykel.

Gillar du att laga mat och baka, eller vill bli bättre på det, så kan du hjälpa till i köket. Vi har också olika spel och material för skapande inom sömnad, måleri, vävning, odling, trä/metallslöjd med mera.

Sista veckan i månaden gör vi en utflykt, till exempel åker och badar eller går på museum. Utflyktsmålet bestämmer vi tillsammans.



Öppettider och program

MÅNDAGAR KL 12–16 Inget speciellt program

TISDAGAR KL 10–16 kl 10.30: Promenadgruppen
kl 10.30: Matlaget
kl 11.00: Träningsgruppen
kl 12.00: Lunch
kl 13.00: Kreativ verkstad

ONSDAGAR KL 9–16 kl 10.00: Mindfulness
kl 10.30: Matlaget
kl 12.00: Lunch
kl 13.00: Bingo
kl 14.00: Bottennappet – fiskekurs (jämn vecka)

TORSDAGAR KL 9–16 kl 9.00: Simning
kl 10.00: Mindfulness
kl 10.30: Matlaget
kl 11.00: Träningsgruppen
kl 12.00: Lunch
kl 13.00: Hälsogruppen
kl 14.00: Aktuellt –diskussionsgrupp
2:a torsdagen i månaden
kl 14.30: Quiz

VÄLKOMMEN!