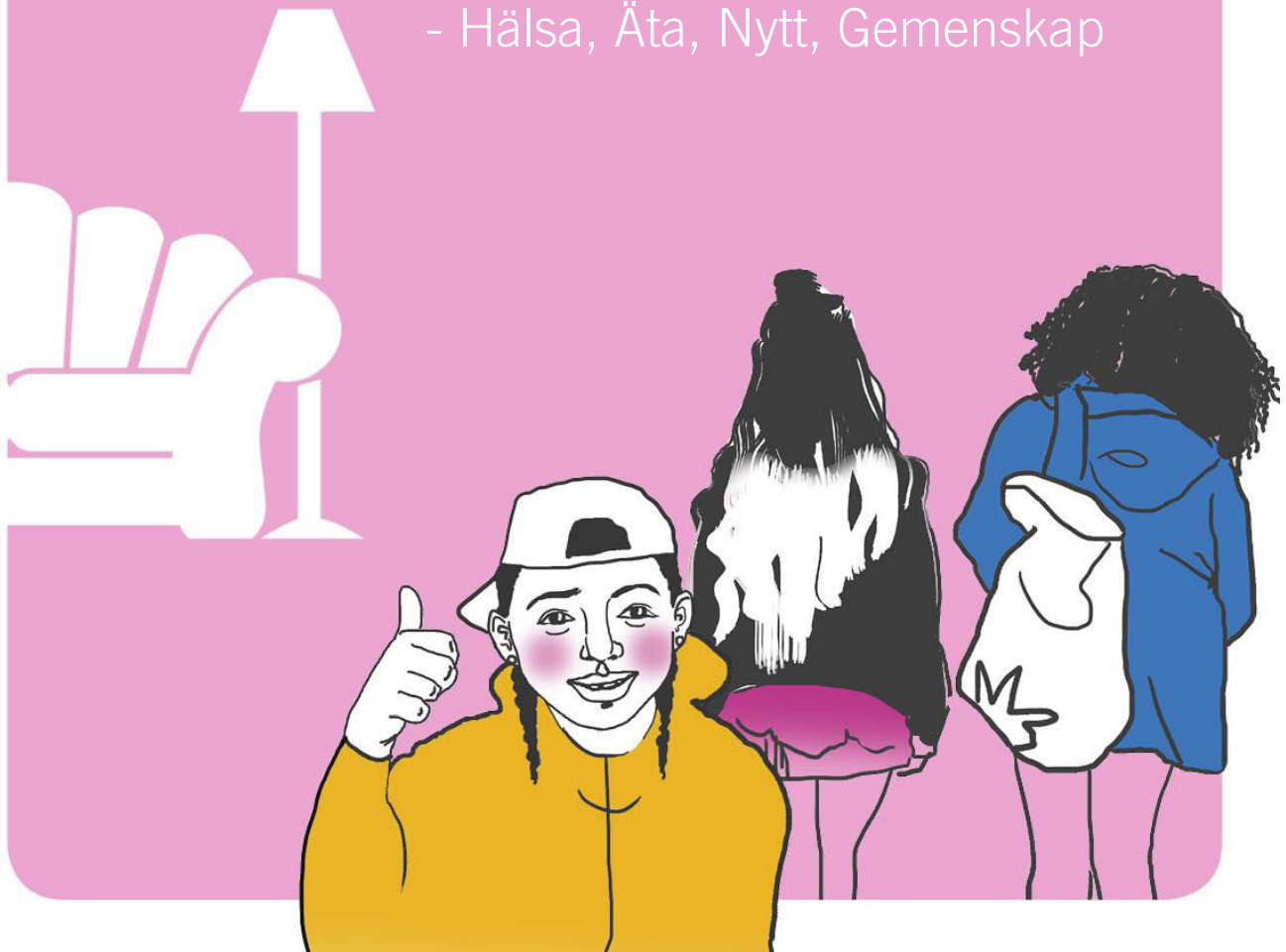


TisdagsHÄNG

- Hälsa, Äta, Nytt, Gemenskap



TisdagsHÄNG - Hälsa, Äta, Nytt, Gemenskap

Vill du ha något att göra på dagen? Få en ny gemenskap och fokusera på vad som får dig att må bra? Tisdagshäng är en tid där vi umgås, lunchar och tillsammans provar på lätta fysiska aktiviteter för vårt välmående! **Välkommen!**

TisdagsHÄNG är en del av Göteborgs Stadsmissions verksamhet Unga Forum.



GÖTEBORGS KYRKLIGA
STADSMISSION

Kom på de träffar du vill, men boka först in ett info-besök hos oss så berättar vi mer!

När: tisdagar kl. 11.30–13:30

Var: Drottninggatan 33 – vi ses först i kaféet och äter lunch tillsammans

Kostnad: all vår verksamhet är gratis, vi bjuder på lunch

Anmälan: Görs på mail ungaforum@stadsmissionen.org eller telefon/sms 031-755 36 67 / 0708-652 731

Träff 1. 10/4 Hej & Välkomna
Vi äter lunch och presenterar oss och gruppen

Träff 2. 17/4 Promenad och häng i Trädgårdsföreningen
Vi äter lunch och lär oss om varför det är bra att röra på oss.

Träff 3. 24/4 Yoga- Soft
Vi äter lunch och testar lugn yoga, inga förkunskaper krävs.

Första maj - uppehåll

Träff 4. 8/5 Vårpromenad i Botaniskaträdgården
Vi äter lunch och testar enkel mindfulness som är bra mot stress.

Träff 5. 15/5 Fokus på avslappning
Vi äter lunch och lär oss knep & övningar för att slappna av.

Träff 6. 22/5 Naturutflykt
Vi äter lunch och tittar på djur.

Träff 7. 29/5 Grillning & Frisbeegolf
Vi lunchar ute och spelar Frisbeegolf.

VARMT VÄLKOMNA!

Unga Forum