

MAHIS VECKO-PROGRAM

MÅNDAG öppet kl 8:15-15	TISDAG öppet kl 8:15-14	ONSDAG öppet kl 13-19	TORSDAG öppet kl 8:15-15	FREDAG öppet kl 8:15-14
Min Musik 9:30-10:30	Betydelsefullt liv & Behaglig förändring 9:30-10:30		Hur mår du? 10:00-10:45	Gospel 9:30-10:30
Sällskapsspel 10:30-11:00	Sällskapsspel 10:00-11:00		Sällskapsspel 10:00-11:00	Sällskapsspel 10:00-11:00
Mahis info 10:30				
Lunch 11:00	Lunch 11:00	Ingen Lunch	Lunch 11:00	Lunch 11:00
Sällskapsspel 12:00-14:00	Sällskapsspel 12:00-14:00	Sällskapsspel 13:00-14	Sällskapsspel 12:00-14:00	Sällskapsspel 12:00-14:00
Kreativa aktiviteter 12:15-14:30		Musikaliska Toner 14:00-15:00	Hålligång och drag 12:30-14:30	Kropp och sinne 12:15-13:00
Promenadfotboll 14-15 (Krutkällarvägen 6) Startar 1.9		Varierande program (fråga vid Mahis)		

Gruppernas Beskrivning:

Min Musik: Lyssna och önska dina favoritlåtar med ledning av vår frivilliga handledare.

Sällskapsspel: kort-och brädspel tillsammans enligt egna förslag.

Mahis Info: Vi meddelar om både aktuella och kommande händelser och evenemang på Mahis samt händelser var Mahis är delaktig arrangör.

Kreativa aktiviteter: Vi provar göra olika hantverk och tekniker med beaktande till deltagarnas önskemål.

Promenad fotboll: Man kan delta enligt egen förmåga i ledning av vår frivilliga handledare.

Betydelsefullt liv & Behaglig förändring: I gruppen söker vi svar på livets betydelse med hjälp av tankeväckande uppgifter och frågor.

FLER BESKRIVNINGAR PÅ FÖLJANDE SIDA 

Musikaliska Toner: Vi bekantar oss med musikens värld tillsammans. Gruppen innefattar allsång och spelande tillsammans, grunderna i musikteori, samt skapande av sångtext och musik. Inga förkunskaper krävs.

Hur mår du: Vi diskuterar både fritt och planerat om olika teman, man kan delta i diskussionerna på eget sätt eller bara lyssna på andras tankar.

Hålligång och drag: Vi provar olika sport och motionsgrenar gör besök till kulturella destinationer samt trädgårdsarbete.

Gospel: Du kan önska dina favorit religiösa sånger från klassiker till mera modernt med ledning av vår frivilliga handledare.

Kropp och sinne: Vi stärker kontakten mellan kroppen och sinnet med avslappningsövningar (meditation) och lätt vardags gymnastik.

Programmet pågår från 18.8 - 5.12.2025. Vi förbehåller rätten till eventuella förändring