

Bara vanlig

Rätten till ett större liv

Göteborg

Vad är Bara Vanlig? En mötesplats för personer med funktionsnedsättning, vi ses en gång i veckan för att umgås, och träna tillsammans. våra träningar är fyllda av energi, glädje och en stark känsla av gemenskap.

Var? Kannebäcksskolan (Bronsåldersgatan 82, närmsta hållplats Opalorget).

När? Grupp 1: Tisdagar klockan 17.40-18.30
Grupp 2: Tisdagar klockan 18.35-19.40

Grupp 1, Energi & Tempo - Denna grupp är för dem som vill komma igång snabbt och har ett stort behov av rörelse. Vi börjar med att hälsa på varandra och värma upp, därefter går vi över till aktiviteter med högre tempo och lekfullhet. Vi avslutar med att varva ned och äta frukt tillsammans.

Grupp 2: Lugn & Struktur - Denna grupp är för dem som gillar en tydlig struktur och förutsägbarhet. Vi inleder med en gemensam samling och uppvärmning innan vi börjar med aktiviteterna. Träningen fokuserar på att utveckla olika förmågor i ett lugnt och strukturerat sammanhang. Vi avslutar med frukt stund och gemenskap.

Vad behöver jag? Sköna kläder att träna i, skor för inomhusbruk och ett socialt stöd som kan vara anhörig, personlig assistent, boendepersonal, kompis, syskon eller partner. Helt enkelt någon du känner dig trygg med.



www.baravanlig.se

