

Samtal

Gruppsamtal – Att enkelt och kravlöst få dela varandras liv och erfarenheter kan ge insikter som hjälper till bättre hälsa.



Enskilda samtal med någon om relationer och livssituationer kan ibland behövas. Vi har professionella resurser att tillgå. Bokning sker på Omtanken genom Eva Lindbom.

Du är välkommen!

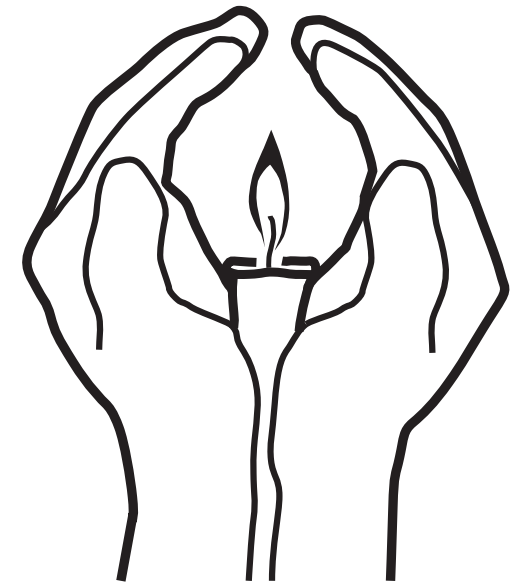
till Omtanken i Tärnsjö Missionskyrka på Kapellvägen 2. Öppettider se hemsidan.

Kostnad – Du betalar för ditt fika. Samtal, promenader och skapande verksamhet är kostnadsfritt. Dyrare material kan man dock få betala till självkostnadspris.

Tider för skapande, gruppsamtal och fysisk aktivitet kan du se på vår hemsida www.equмениakyrkan.se/noratarnsjo och på Omtanken, tel 0292-50802.



Omtanken 
Tärnsjö Missionskyrka



Vi vill med vår verksamhet bidra till att öka människors livskvalitet och hälsa.

Omtanken drivs av Nora-Tärnsjö Missionsförsamling

Har du frågor eller vill boka samtal kontakta Eva Lindbom
Omtanken tel 0292-50802
öppettider se hemsidan

www.equмениakyrkan.se/noratarnsjo



En öppen verksamhet och mötesplats för dig som är arbetslös, sjukskriven eller ledig från ditt arbete

Omtanken är en mötesplats för dig som är arbetslös eller sjukskriven.

Du som arbetar är också välkommen att komma lediga dagar.

Skapande



Sticka, väva, laga kläder eller varför inte rusta en stol. Denna verksamhet vill vi forma utifrån behov och resurser.

Det är många dagar som är tomma när man är arbetslös eller sjukskriven. Att träffa andra i liknande situation och dela erfarenheter kan vara betydelsefullt. Samtidigt finns det dagar då man inte vill tala om hur man mår, då är det okej att komma till Omtanken för att ta en kopp kaffe och prata om väder och vind.

Fysisk aktivitet

Vi vill uppmuntra till fysisk aktivitet. Därför erbjuder vi mjukgympa. Programmet innehåller stående och sittande övningar. Programmet går bra att anpassa för dig som är begränsad fysiskt.

Café - med enkelt utbud



Vi vill inspirera till skaparlust genom olika former, färger och material.

