

Kompletterande verksamhet

Misa Kista - Vällingby

Måndag kl 14:30 – 15:30, start 30/9
Samhällskoll, Misa Kista -
Arbetskonsulent *Rodrigo och Lena*

Samhällskollen är en 7 veckors kurs där vi arbetar med teman som bland annat vad är ett samhälle? Myndigheter, kommun, landsting: vem gör vad? Sociala medier, hur gör man?

Tisdag kl 14.00 – 15.30, start 3/9
Promenad och fika, Misa Kista –
Arbetskonsulent *Anki och David*

Vi tar en promenad tillsammans på ca 30 minuter och fikar sedan tillsammans i våra lokaler.

Onsdag kl 11.00 – 13.00, start 2/10
Enklare matlagning, Misa Kista -
Arbetskonsulent *Leif*

Vi lagar och äter en enklare lunch tillsammans. Under tiden pratar vi om vad som är bra att äta för att kroppen ska må bra.

Onsdag kl 17:00 – 19:00, start 21/8
Kraftkälla, Misa Katarina –
Arbetskonsulent *Lena*

För dig som vill göra just det du vill i gemenskap med andra. Kraftkälla är en grupp för personer med intellektuella funktionsnedsättningar som jobbar med empowerment.

Onsdag kl 15:00 – 17:00, 4/9
Bloggstuga, Misa Katarina -
Arbetskonsulent: *Malin och Zandra*

För dig som vill göra sin röst hörd och som tycker det är roligt att skriva eller som vill lära dig mer om att blogga.

Torsdag kl 9:00 – 10:30, start 5/9
Träning, Misa Vällingby -
Arbetskonsulent: *Linn och Marie*

Behöver du mer energi för att orka praktiken? Häng med på torsdagsträningen i Vällingby. Vi träffas i Misas lokal och promenerar sedan till utegymmet i Nälsta.

Torsdag kl 14 – 15:00, start 5/9
SET, Misa Kista -
Arbetskonsulent *Rodrigo, Anki och Lena*

På en arbetsplats behöver man samarbeta, skapa relationer, hantera konflikter, lösa problem och lära sig nya saker mm. I SET övar vi på: empati, social kompetens, självkänedom, motivation och att hantera känslor.

Fredag kl 14:30 – 16:00, start 23/8
Drop-in fika, Misa Vällingby -
Arbetskonsulent *Linn och Marie*

Välkommen att komma och fika med oss. Vi har en trevlig stund tillsammans och tar en kopp kaffe eller te och smörgås för den som vill.