

# Mötesplats Immanuel's onsdagsgrupper

Vi träffas kl. 14.00 i olika smågrupper varannan onsdag jämn vecka fr.o.m. 6 september. Gemensam fika kl. 15.00.

Vill Du vara med i någon av grupperna behöver vi veta det (gäller inte "Bibelstudier och samtal" samt "Flitiga fingrar"). Anmäla dig till Marie-Louise Stålbark 0709-324209

**"Bibelstudier och samtal"** Jan Eirestål.

Vi samtalar om kommande söndags predikotext.

**"Skriv din livsberättelse"** Karl-Ivar Karlsson.

Skriv och berätta om hur ditt liv har gestaltat sig.

**"Livsfrågor utifrån ett äldreperspektiv"** Åke Nordqvist

Vi samtalar om frågor kring livet. Hur ser det goda livet ut på ålderns höst? Vad blev det av mitt liv? Vad är nu viktigt i livet? Vad styr livet idag?

**"Läsecirkel - din stund på jorden"** Per-Olof Öhrn

Vi läser böcker tillsammans och samtala om hur vi upplever dem utifrån våra liv och erfarenheter.

**"Flitiga fingrar"** Margareta Jakobsson. Vi stickar och virkar barnkläder och filtar till behövande i Rumänien och Bulgarien.

**"Lär känna din dator"** Björn Dahlberg.

Vi lär oss om datorns möjligheter och om hur vi använder internet, användarkonton mm.

**"Gladare kropp i vardagen för alla-** balans styrka och rörlighet utifrån dina förutsättningar" Frida Lundström  
Våra fantastiska kroppar behöver ju som bekant underhållas på olika sätt för att hålla i längden. Med hjälp av denna typ av träning ger du kroppen rätt förutsättningar att bibehålla styrka, rörlighet, koordination och balans. Träningen kommer hjälpa dig till ett större rörelseschema, vilket är hälsosamt då kroppen blir bättre på att sprida ut den stress som appliceras mot den.

I mångt och mycket kommer träningen vara designad för att bidra till att de mest primära uppgifterna i livet ska fungera bättre, med bättre menar vi mer effektivt, med mindre energi förbrukad i varje rörelse samt utan smärta.

Alla människor är unika och har en egen "signatur" i sitt rörelseschema vilket vi tar hänsyn. Inom denna form av träning finns inget "rätt" eller "fel" alla kan vara med utifrån sin egen förmåga.

Vill ni veta mer, kom den 6 september så berättar Frida mer. Hoppas vi ses! Frida

