



Grön helhet med fokus på hela människan

Aktiviteter

Trädgårdsarbete
Utflykter
Hantverk
Matlagning
Avspänning
Qigong
Enskilda samtal

Kunskapspåfyllnad

Genustänkande
Samhälle/konsumentkunskap
Gruppdynamik
Stresshantering
Målbilder
Hälsovägledning
Sorgebearbetning

Friskvård

Kost och hälsa
Rörelse/motion
Vila/lugn

Grön Helhet

En ökad tillit till sig själv

Se förmågor och möjligheter

Ökad förmåga att hantera sin vardag

Komma ett steg närmare arbetslivet eller studier

Öka förutsättningarna för ett gott liv

Det här är delar av vad som ingår i kursen Grön helhet.

Under de tre åren som projektet pågår sker forskning genom Mitthögskolan. Vi gör även egna utvärderingar efter varje avslutet kurs.

