



Aktivitetshus Nordost Angered

S C H E M A - Höstterminen 2023

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-12.00 Matlagning 10.00-12.00 Kreativt skapande, se schema	10.00-12.00 Löpning 10.00-12.00 Musikgrupp	10.00-12.00 Matlagning	10.00-12.00 Löpning 10.30-12.00 Schack i samarbete med Bottennappet	11.00-12.00 Bordtennis i samverkan med Friskvårdsklubben
LUNCH 12-13	LUNCH 12-13	LUNCH 12-13	LUNCH 12-13	LUNCH 12-13
13.00-15.00 Digital vardag, se schema	STÄNGT	13.00-15.00 Kultur & Media, se schema	13.00-15.00 Hälsa & Livsstil	13.00-15.00 Husmöte Frågesport

Hälsa & Livsstil	Digital vardag	Kreativt skapande	Kultur & Media
Återhämtning, Löpning Föreläsningar kost, IPS, Odling mm Se separat schema	Mobiltelefoni, Spotify, BankID Abonnemang, Streaming, Poddar, Köpa/Sälja på nätet mm Se separat schema	Måla på textil, Sy kuddfodral Sy matkasse, Smyckestillverkning mm Se separat schema	Film, Musik, Digitalt korsord TV-spel, Besök på museum mm Se separat schema

Öppet Måndag, Onsdag, Torsdag 9.00-15.30 Tisdag 9.00-12.00 Fredag 9.00-15.00	Aktivitetshus Nordost, Angered Lilla Fjäderharvsgatan 11 Tel 031 367 94 94
---	--

Kreativt skapande Schema Måndagar 10.00-12.00

Schemat uppdateras kontinuerligt

Vecka 37	Vi målar på tyg och syr en väska
Vecka 38	Vi målar på tyg och syr en väska
Vecka 39	Vi målar på tyg och syr en väska
Vecka 40	Vi syr kuddfodral
Vecka 41	Syverkstad
Vecka 42	Lappa och laga egna kläder
Vecka 43	Måleri
Vecka 44	Måleri
Vecka 45	Måla på glas. Ta med eget material
Vecka 46	Måla på glas. Ta med eget material
Vecka 47	
Vecka 48	
Vecka 49	
Vecka 50	

Digital vardag Schema Måndagar 13.00-15.00

Schemat uppdateras kontinuerligt

Vecka 37	Intro med frågestund och allmänt prat Kolla vädret på Internet. Olika appar. Detaljer. Nyhetsappar, Recept Matvarubutiker Ica, Coop, Willys osv, inköpslistor Reseplanering Västtrafik med mera
Vecka 38	A. Kommunikation Messenger, epost, WhatsApp Spam telefonförsäljare. Godkänna dokument? Cookies. Facetime, Röstklipp mm. B. Vilka appar har vi i telefonen? Dela med oss och prata om vilka vi använder och varför
Vecka 39	Måste ha: BankID, epostadress. Hur skaffar man? Genomgång. Säkerhet på Internet. -lösenord på bankID, epost och övrigt. Säkra lösenord Skapa digital trygghet
Vecka 40	Myndigheter, Försäkringskassan, Skatteverket, Polisen mm
Vecka 41	Utvärdering, presentation av återhämtningsguidens app
Vecka 42	Nix/Telefonförsäljare, Spärra telefon. SVTplay TV4play genomgång
Vecka 43	FASS, medicin, Kivra. Försäkringskassan, 1177.se mm.
Vecka 44	TV. Gratis kanaler. Utbud. Radiostationer, SR.se mm. SVTplay, TV4play. Fotografera med telefonen. X-rundan
Vecka 45	Repetition om tidigare genomgångar. Funderingar så här långt kring det vi gått igenom.
Vecka 46	Reseplanering, tåg, flyg, båt, Västtrafik
Vecka 47	Inköpslistor, Matvarubutiker Ica, Coop, Willys osv
Vecka 48	Blocket, Tradera, Bortskänkes, Facebook,
Vecka 49	Utvärdering, uppsamling, vad har vi tagit med oss/hunnit med
Vecka 50	Sammanställning och planering inför fortsättning

Hälsa & Livsstil Schema Torsdagar 13.00-15.00

Schemat uppdateras kontinuerligt

Vecka 37	Promenad och introduktion
Vecka 38	Genomgång av gymet. Träningstips
Vecka 39	Vi gör vår egen nyttig smoothie
Vecka 40	Plocka svamp.
Vecka 41	Föreläsning med Sophia Elgemark. Återhämtning
Vecka 42	Dokumentärfilm
Vecka 43	Foto-promenad
Vecka 44	Digital tipspromenad. X-rundan
Vecka 45	Utflykt till secondhandbutiker i stan
Vecka 46	Dokumentärfilm om hälsa & livsstil
Vecka 47	Digital tipspromenad. X-rundan
Vecka 48	Föreläsning Sophia Elgemark
Vecka 49	Föreläsning Sömn Hälsoteket
Vecka 50	Sammanställning och planering inför nästa termin

Kultur & Media Schema Onsdagar 13.00-15.00

Schemat uppdateras kontinuerligt

Vecka 37	Film
Vecka 38	Karaoke
Vecka 39	Streaming, Musik, Spotify
Vecka 40	Önskemusik/Video
Vecka 41	Museum Kvarnbyn (åker gemensamt ifrån huset kl 10:00)
Vecka 42	Tv-spel
Vecka 43	Gå till biblioteket och låna spel mm...
Vecka 44	Skivaffärer. Utflykt till antikvariat/second hand. Samling 10.00
Vecka 45	Film
Vecka 46	Karaoke
Vecka 47	
Vecka 48	
Vecka 49	
Vecka 50	