

# AKTIVITETSGRUPPEN INFORMERAR

**Torsdagen den 23 januari 2020 kl 19:00**

(anmälan krävs till: [aktivitet.solbergagard@gmail.com](mailto:aktivitet.solbergagard@gmail.com)):

Välkommen till **cirkelträning** med Eva Lothigius i "Gemensamhetslokalen". Efter en inledande uppvärmning startar cirkelträningen bestående av tio olika stationer och vi arbetar i 45-sekundersintervaller. Under passet kommer vi köra stationerna tre varv. Vi använder gummiband, gym-stick och kroppen som belastning. Nivån passar alla då du själv kan bestämma belastningen.

**Medtag typ "yoga"-matta eller handduk till golvövningarna.**

**Torsdagen den 6 februari 2020 klockan 19.00 - 20.30:**

Berit Bergström bjuder in till en **informationskväll kring Human Dynamics**;

*"Varför gör vi som gör – varför är vi som vi är?"*

Hur kan vi bättre förstå våra olika sätt att kommunicera, lära och samspela med andra? Human Dynamics är ett redskap som visar på våra olikheter och sätt att fungera. Efter att i mer än 30 år ha tillämpat kunskapen vill jag dela med mig av den. En kunskap som jag använt mig av både i mitt arbetsliv och privatliv. Som författare har jag också skrivit 3 böcker i ämnet. Under kvällen kommer jag att ge en förförståelse kring vad Human Dynamics är och eventuellt starta upp en studiecirkel om intresse finns.

/ Berit Bergström, f.d. speciallärare och skolledare

**Välkomna!**

**Aktivitetsgruppen**