

## Vad är Unga Vuxna?

Vi finns till för dig som behöver stöd att bryta social isolering, för dig som vill hitta en meningsfull aktivitet eller sysselsättning. Vi vänder oss till personer mellan 18 och 35 år med någon form av psykisk problematik.

## Varför ska jag komma dit?

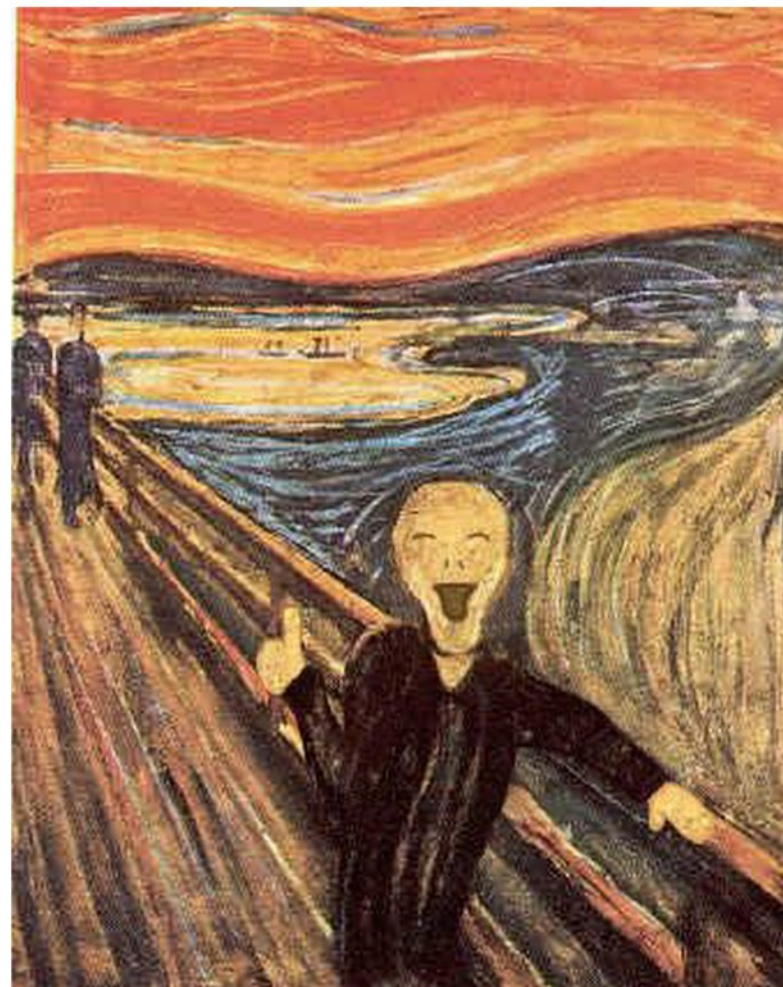
Unga Vuxna är en frivillig verksamhet. Vi utgår från dina önskemål både när det gäller vad du vill göra och hur du vill ta del av vår verksamhet. Du kan besöka oss när du själv önskar eller så kan vi tillsammans göra ett schema med fasta tider.

## Hur får jag kontakt med er?

Adress: Gunnareds Gård, Lilla Fjäderharvsgatan 11, Angered  
Telefon: 031-367 94 94  
Sms:a eller ring: 0702-2762 89  
Maila: [hannah.l.franks@socialresurs.goteborg.se](mailto:hannah.l.franks@socialresurs.goteborg.se) eller  
[mikael.johansson@angered.goteborg.se](mailto:mikael.johansson@angered.goteborg.se)

Aktivitetshusen inom Göteborgs Stad är en del av Social Resursförvaltning. Vårt uppdrag är att stötta personer med psykisk ohälsa genom vägledning till arbete/studier, erbjuda meningsfull sysselsättning och skapa sociala sammanhang för att bryta isolering. Vi är en anonym verksamhet, vi för inga journaler och all personal har tystnadsplikt.

# UNGA VUXNA



# AKTIVITETER

## Matlagning

På onsdagar har Unga Vuxna ansvaret för lunchserveringen på Gunnareds Gård. Vi planerar en maträtt som vi sedan lagar och serverar till deltagare på gården. Är du med i matlagningsgruppen äter du utan kostnad. Tid: 10:00-13:00 varje onsdag.

## Musik

Vi har en replokal med elgitarrer, bas, trummor, synth och PA-system. På torsdagar kl. 13:00-15:00 repar en rock- & popgrupp som leds av en musikpedagog från Folkuniversitetet. Välkommen att prova på att spela med gruppen eller kom och spela på egen hand.

## Spel/Rollspel/TV-spel

Det finns en rollspelsgrupp som träffas en gång i veckan, oftast onsdagar, och spelar fantasyinspirerade rollspel som tex. Dungeons & Dragons och Shadowrun. Det har visat sig vara en mycket uppskattad aktivitet hos personer som har dataspelsintresse. Vi brukar även spela brädspel, kortspel och TV-spel.

## Träning

Vi har ett gym i källaren med maskiner, fria vikter och boxningssäck. Här kan du träna på egen hand eller med personal. Det finns möjlighet att köra mitsträning med personal kl. 10:00 på torsdagar. På sikt när vi får in tillräckligt med intresse så är planen att börja med kampsportsinspirerad träning i en dojo centrum.

## Fiskegrupp

Fiskegruppen Bottennappet är till för dig som gillar friluftsliv och fiske. Gruppen träffas ett par gånger i månaden och ger sig ut på fiskeresor till sjöar och vatten i Göteborgsområdet samt binder flugor till flugfiske. Gunnareds Gård har gruppfiskekort och fiskespön att låna ut.

## Arbetspecialist

Genom Unga Vuxna har du möjlighet att få kontakt med arbetspecialist som kan stötta dig som vill börja studera, börja praktisera eller hitta ett jobb.

## Övrigt

I övrigt brukar vi emellanåt delta i aktiviteter som Friskvårdsklubben erbjuder. Det kan handla om att åka och spela biljard eller bowling.

Givetvis finns det även möjlighet att delta i Gunnared Gårds ordinarie utbud av aktiviteter såsom filosofi- eller engelskagrupp, glaskonst, "Hänt i veckan" och löpgrupp. Vissa dagar tar vi det bara lugnt, kollar film och hänger. Välkommen!



Micke & Hannah