***Varmt välkomna till SolNavet***

***Vi har öppet måndag till fredag***

*Här nedan finner du lite förslag på olika aktiviteter som går att utföra på SolNavet om intresse finns. Man behöver INTE medverka i någon aktivitet, det går bra att bara komma och sitta ner och prata och umgås lite med oss.*

*Vi har även vårt lilla Café öppet där vi säljer allt från toast med sallad, olika sorters smörgåsar, fruktsallad mm.*

*SolNavets Café är öppet måndag till fredag*

*Måndag: 09:00-12:00 och 13:00-16:00*

*Tisdag: 09:00-12:00 och 13:00-16:00*

*Onsdag: 09:00-12:00 och 13:00-16:00*

*Torsdag: 09:00-12:00 och 13:00-16:00*

*Fredag: 09:00-12:00 och 13:00-16:00*

*(Vi stänger köket klockan 15:00)*

*All information om aktiviteter och dylikt uppdateras regelbundet i*

*appen* ***mitt*****skövde***som går att ladda ner i både en Android och på Iphone vi hjälper er gärna med att ladda ner appen.*

*Här nedan finner du lite förslag på olika aktiviteter som går att utföra på SolNavet om intresse finns.*

Anmälan görs till SolNavets telefon via Samtal eller SMS på nummer:

0702–453035

*Varmt välkomna!*

*Mvh Rebecca och Fredrik*

**Kreativitets-verkstad**

Att skapa är nyttigt för både stora och små. Tro det

eller ej men vi alla människor är av vår natur små

konstnärer, hur kan det vara så tänker du kanske nu?

Jo för det finns faktiskt inga rätt eller fel inom

konsten. Det finns ingen som kan bestämma hur det du skapar ska se ut, för allt kommer ifrån din egen fantasi och där är det bara du själv som bestämmer vad som är rätt eller fel.

Så passa på att kom hit till SolNavet och pröva på lite olika former av konst-stilar kanske fastnar du totalt i konstens tecken, vem vet?

Vi kommer att pröva på lite olika saker så som:

* **Måla på canvasduk.**

(Tavlan kan vara kul att hänga upp hemma eller ge bort i present till någon du tycker om.)

* **Scrapbooking.**

(Testa att gör fint kort och skicka/ge till någon du känner och bryr dig om.)

* **Måla/Rita på papper.**

(Kanske springer du på en fin ram när du handlar som just ditt konstverk skulle passa perfekt i.)

Priser för material finns att få på SolNavet.

**Bingo**

Att spela bingo är ett roligt och spännande tidsfördriv där det gäller att hålla koll på senaste siffran och hoppas på vinst. Bingo är också ett stimulerande spel som har bevisats ha en positiv inverkan på både koncentrationsförmågan och

minnet hos de som spelar.

(Pris 10 kr per bingobricka och man kan vinna ett presentkort i SolNavets café )

**Utflykter**

Vi träffas och hittar på olika saker i naturen eller i stan

Tillsammans.

(Dessa aktiviteter görs inte varje torsdag och vi kommer med information löpande om detta)

* Vi kan göra ett mysigt besök på Aspögård där dricker vi en kopp kaffe/te och tittar på de söta små djuren och kanske köper en glass i deras glasskiosk.

* Vi kan göra ett trevligt besök på Skövdestads museum/konsthall.
* Eller varför inte sticka iväg till pulkabacken en kall vinterdag och ta oss en åktur i en väldig fart?
* Vi kan även gå ut i naturen och njuta av allt den har att bjuda på samtidigt som vi dricker en god kopp kaffe/te och pratar om allt mellan himmel och jord.
* Eller kanske kan vi sticka iväg på loppis, ta en fika och kolla in alla roliga prylar.

Det finns väldigt mycket kul att hitta på och det är bara din fantasi som sätter gränser. Du själv får gärna lämna förslag och önskemål om platser att besöka till personalen på

SolNavet

**Filmmys/Sång och musik**

Idag har man kunnat se via forskning, det man alltid vetat på ett intuitivt plan. Man har bland annat sett, att när människor sjunger ihop så synkroniseras till och med deras hjärtslag.

Andningen förbättras också när vi sjunger – studier har gjorts, bland annat på astmapatienter, som fått förbättrat syreupptag genom sång.

Likaså ökar kroppens eget må – bra -hormon, oxytocin, när vi sjunger.

Sång och musik aktiverar också hela hjärnan och har länge använts av bland annat musikterapeuter, för att få strokepatienters hjärnor att fungera bättre.

Listan är lång – men du, prova själv att sjunga en stund – så känner du att du blir glad också!

Så varmt välkomna på allsång på SolNavet där vi alla agerar musikanter tillsammans.

Hälsningar Rebecca och Fredrik