

ÖPPETTIDER

Måndag - fredag kl. 10.00-16.00

KVÄLLSÖPPET

Onsdagarna 30/8, 13/9, 25/10, 8/11, 13/12

KONTAKTA STEGEN

Telefon: 018-34 70 19, Sms: 0725-03 42 02

E-post: stegen@knivsta.se

Adress: Knivstavägen 11 a, Knivsta

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK OCH INSTAGRAM

Följ vår Facebooksida "Stegen Knivsta"
och Instagramkonto "Stegens mötesplats"



Höst/vinter
2023

Mötesplats Stegen

För dig med psykisk
ohälsa



Välkommen till Stegen!

På Stegen kan du skapa nya kontakter, bryta isolering och lära dig nya saker. Här finns fika, lunch, datorer, spel, dagstidningar, musikinstrument och hälsofrämjande aktiviteter. Doris, vår terapihund är här måndagar, tisdagar och onsdagar.

Kom som du är, hur du än mår!

Varmt välkommen hit!

SCHEMA STEGEN HÖST OCH VINTER 2023

Frukost varje dag kl. 10.00-10.30 för 10 kr.

Måndagar

10.00-15.00 Träna eller simma på Hälsohuset.

11.00-11.30 Promenad med terapihunden Doris

12.00-14.00 Sy, sticka, virka med Zahra

11.30-13.30 Odlingsgrupp med Ibrahim (augusti-september)

13.00-14.00 Dans (november)

13.00-15.00 Julpyssel (december)

Tisdagar

13.00-15.00 Discgolf (augusti-september)

13.00-14.00 Padel på Galaxy padel (oktober-december).

Varannan vecka. Anmälan.

Onsdagar

10.00-15.00 Träna eller simma på Hälsohuset.

10.00-12.00 Stegens samhällslots.

Kvällsöppet till kl. 19.00: 30/8, 13/9, 25/10, 8/11, 13/12

Torsdagar

11.00-15.30 Häng med oss ut, 24/8, 21/9, 19/10, 16/11, 7/12.
Anmälan.

13.30-14.30 Shared reading på biblioteket 31/8, 28/9, 26/10, 23/11, 21/12. Anmälan.

Fredagar

10.00-15.00 Träna eller simma på Hälsohuset.

11.00-13.00 Matlagning och lunch kl. 12.00, 15 kr/person

13.30-15.15 Afrikanska trummor med Laurel

UTFLYKTER OCH AKTIVITETER

- Tisdag 5/9 Föreläsning "Första hjälpen till psykisk hälsa". Vi bjuder på fika.
- Tisdag 26/9 Utflykt till Morga hage. Anmälan.
- Onsdag 15/11 Vi åker till Thun's. Anmälan.
- Onsdag 13/12 Julmiddag. Anmälan.
- Torsdag 14/12 Gör din egen tvål. Anmälan.
- Fredagarna 29/9, 27/10, 24/11 Filmvisning i Tilasalen, kommunhuset.
- Skrivarcirkel. Mer info kommer på Facebook.

Se vår Facebooksida "Stegen Knivsta" för eventuella ändringar och uppdateringar.