

Välkommen till Paracraft och våra aktiviteter



Alla
aktiviteter är
gratis!

När du deltar i en aktivitet blir du medlem i Paracraft IK och vi behöver då ditt namn och personnummer (hela ditt personnr). Som medlem i föreningen Paracraft IK är Du försäkrad före, på väg till aktiviteten, under aktiviteten och på väg hem från aktiviteten.

Aktivitetserna riktar sig till både vuxna och barn!

Föreningen Paracraft i samarbete med Vilans Fritidsområde, Medborgarskolan och Skara Kommun mfl.

Aktiviteter Paracraft

Häng med häst - Tryggt roligt och utvecklande

För alla från 8 år och som vill umgås med hästar (ingen ridning)

Fredagar vid 4 tillfällen

- 4 nov kl 16.00-17.00
- 2 dec kl 16.00-17.00
- 30 dec kl 16.00-17.00



Begränsat antal deltagare och anmälan görs till
Charlotte Kristensson
Mobilnr: 072-147 99 31
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Plats: Frösviken Vinköl

Matlagning - Smått och gott i köket

För alla från 15 år

Måndagar vid tre tillfällen:

- 7 nov kl. 17.30-19.00
- 14 nov kl. 17.30-19.00
- 21 nov kl. 17.30-19.00

Charlotte Kristensson
Mobilnr: 072-147 99 31
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Plats: Stureplans kök, Skara

Dans utan krav - Känslouttryck och fria rörelser

För alla åldrar

Onsdagar vid sex tillfällen:

- 9 nov kl. 17.30-18.30
- 16 nov kl. 17.30-18.30
- 23 nov kl. 17.30-18.30
- 30 nov kl. 17.30-18.30
- 7 dec kl. 17.30-18.30
- 14 dec kl. 17.30-18.30

Begränsat antal deltagare och anmälan görs till
Charlotte Kristensson
Mobilnr: 072-147 99 31
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Varje träff har liknande upplägg för att skapa en känsla av trygghet och kontinuitet:

Pulshöjande uppvärmning-runt i rummet (fritt-kroppskännedom)-dans/rörelse- (koreografi och kreativitet efter deltagares förmåga)-övningar (lekfulla moment, samarbete, kreativitet, olika teman)-frukt-paus-reflektion-stretch-avslappning/avslut

Plats: Danslokalen Idrottshallen Vilans Fritidsområde, Skara

Slöjd- workshop!

För alla åldrar

Torsdagar vid fem tillfällen:

- 10 nov kl. 17.30-18.30: Tovning. Våttovning och eventuellt torrtovning. Tova enkla former och skapa vidare med dessa. Till exempel fåglar, fjärilar, små figurer, blommor eller kanske en tomte?
- 17 nov kl. 17.30-18.30: Fortsättning tovning. Olika tekniker. Sammanfoga och dekorera.
- 24 nov kl. 17.30-18.30: Luffarslöjd. Testa att göra till exempel en liten skål, brödnagg, provsticka, prydnader med mera. Tråden är lätt att böja och hantera.

(fortsättning Slöjd - Workshop)

- 8 dec kl.17.30-18.30: Textil- och papperstryck. Trycka med stämplor och block, göra egna stämplor.
- 15 dec kl.17.30-18.30: Textil- och papperstryck- fortsättning.

Plats: Medborgarskolan, Skara

Begränsat antal deltagare och anmälan görs till
Charlotte Kristensson
Mobilnr: 072-147 99 31
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Kom och skapa din egen adventskrans!

För alla åldrar

Ett tillfälle:

- 14 nov kl.17.00-18.30

Advent närmar sig. Så vad passar bättre än att skapa en dörrkrans? Vi arbetar med många olika material från skogen. Det vill säga material som känns olika vid beröring och även doftar olika. Det gör att aktiviteten även passar dig med synnedsättning. Med enkla instruktioner blir varje krans unik. Inga svåra verktyg används.

Plats: Medborgarskolan, Skara

Begränsat antal deltagare och anmälan görs till
Charlotte Kristensson
Mobilnr: 072-147 99 31
charlotte.kristensson@medborgarskolan.se

Rörelse i vattnet

Från 12 år

Söndagar vid fyra tillfällen:

- 20 nov kl.10.00-11.00
- 27 nov kl.10.00-11.00
- 4 dec kl.10.00-11.00
- 11 dec kl.10.00-11.00

Tillgång till omklädningsrum från 09.30



Begränsat antal deltagare.
Anmälan görs till Mikele.Tsegay@skara.se
För information:
0511-32010 fråga efter Mikele

Plats: Varmbassängen Badhuset Vilans Fritidsområde, Skara

Goalball - För dig med synnedsättning – alla åldrar

Onsdagar vid fyra tillfällen:

- 23 nov kl.16.00-17.00
- 30 nov kl.16.00-17.00
- 7 dec kl.16.00-17.00
- 14 dec kl.16.00-17.00

Plats: Vilanhallen Vilans Fritidsområde, Skara

Begränsat antal deltagare.
Anmälan görs till Mikele.Tsegay@skara.se
För information: 0511-32010 fråga efter Mikele

Rullstolshandboll

Onsdagar vid fyra tillfällen:

- 23 nov kl.17.00-18.00
- 30 nov kl.17.00-18.00
- 7 dec kl.17.00-18.00
- 14 dec kl.17.00-18.00

Begränsat antal deltagare.

Anmälan görs till Mikele.Tsegay@skara.se

För information: 0511-32010 fråga efter Mikele

Plats: Vilanhallen Vilans Fritidsområde, Skara

Bågskytte

Söndagar vid tre tillfällen

För dig från 12 år

- 4 dec kl.15.00-16.00
- 11 dec kl.15.00-16.00
- 18 dec kl.15.00-16.00

Begränsat antal deltagare.

Anmälan görs till Peter Gustavsson, 072-716 86 96

eller till Peter.gustavsson2@skara.se

Plats: Tennishallen, Skara



Välkommen