

HjärnPunktens studiecirklar hösten 2018

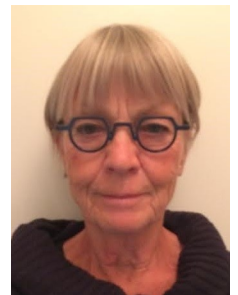
Uppdaterat program 17/9

Startdatum är måndagen den 10 september på Aktivitetcenter våning 3, Dalheimers hus, om inget annat anges. Öppettider är 17.00-20.00. Caféet har försäljning 17.15-19.00.

Anmäl dig så snart som möjligt på mail till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

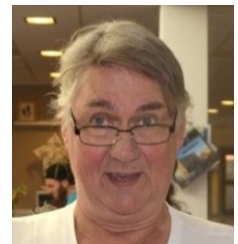
Bak & Café med Marie Nilsson

Vi bakar och/eller hjälper till i caféet på HjärnPunkten på måndagar. Det som bakas säljs i caféet. Måndagar kl. 17.15-19.30. Ingen avgift.



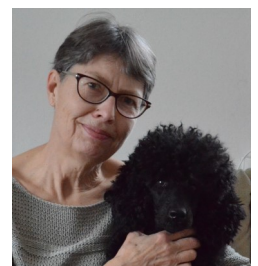
Data/Telefon-hörna med Mats Rundlöf

Drop-in aktivitet utan föransökan. Lär dig mer om sådant man använder dator och telefon till, t.ex. mail, bildhantering. Facebook och annat som önskas. Tag med egen laptop, surfplatta och/eller mobiltelefon. Måndagar kl. 17.15-19.30. Ingen avgift.



Mindfulness med Gunilla Nilsson

Vi lär oss mindfulness och avslappning. Tema "SOAS" = Stanna/Stopp, Observera, Accceptera och Släpp/Svara. Praktiska övningar och teori. Måndagar kl. 17.10-18.40 (måndagen den 12/11 är det ingen kurs). Pris: 250 kr för 11 tillfällen.



Silversmide med Camilla Svensson och Özay Emert

Uppdelat på 2 grupper. Måndagar kl. 17.15-19.30. Pris: 400 kr för 12 tillfällen. Materialkostnad tillkommer.



Konst med Melody Brzezinski

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Måndagar kl. 17.15-19.30.

Pris: 400 kr för 12 tillfällen.

Materialkostnad tillkommer.



Yoga med Josefine Elf

Start torsdagen den 4 oktober kl. 18.00-19.30

Här tränas andning, styrka, balans, koncentration, självmedkänsla och avslappning.

Plats: Dalheimers hus, gymnastiksalen (Hultbergssalen) på våning 1.

Pris: 250 kr för 8 tillfällen.



Nya aktiviteter?

I mån av intresse kan det under hösten bli aktuellt med en kortare kurs i blomsterbindning med Eva-Lotta Helgesson.

På planeringsstadiet finns också en cirkel för körsång, samt en trumkurs lett av den senegalesiske pedagogen och slagverkaren Lansana Sane.

Har du egna idéer och önskemål om cirklar och aktiviteter? Hör av dig till HjärnPunkten!



Friskvård och kultur på Dalheimers hus

Dalheimers Hus erbjuder ett brett friskvårdsprogram med vattengympa, gymträning m.m.

På torsdagar är det kulturprogram i restaurangen med bland annat musikuppträdanden. Anmälan görs direkt till Dalheimers Hus, läs mer på www.goteborg.se/dalheimershus.



Under hösten erbjuder vi även några kortare cirklar:

Styling på frisörskolan

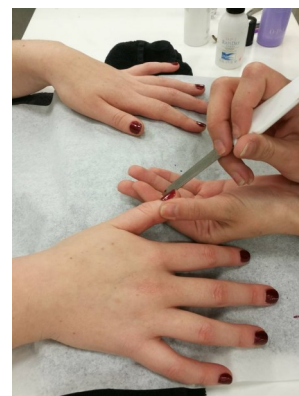
Manikyr, hårvård, frisyrrer, sminkning med mera finns att välja på i utbudet.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.

4 fredagar kl. 09.30-11.30 ca
14/9, 21/9, 28/9, och 15/10

Kostnad:

100 kr för 4 ggr, betalas till HjärnPunkten.



Träna gärna, träna hjärna

Hjärngympa med Mats Rundlöf.

Här tränar vi BÅDA hjärnhalvorna med hjälp av ordlekar och spel som sudoku, korsord, ordpussel, mahjong och logiska pussel.

Cirkeln ger ledtrådar till träning som deltagarna sedan kan utföra på egen hand.

8 onsdagar kl. 16:00-17:45.

Start onsdagen den 12 september.

Plats: Dalheimers hus, lokal: mötesrum på plan U1.

Pris: 100 kronor för 8 tillfällen.



Medicinsk fotvård

Axelsons Gymnastiska Institut, Odinsgatan 28.

Torsdag 1 /11, begränsat antal platser:

Kl. 09.00-10.00, 4 platser.

Kl. 13.00-14.00, 5 platser.

Pris: 100 kr per tillfälle.

