

Välkommen till HjärnPunktens studiecirklar Hösten 2016 Nyhetsbrev nr 10

Hej!

Hoppas att du har en härlig sommar med mycket sol, bad och andra trevligheter.

Vi planerar att öppna Hjärnpunkten måndagen 22 augusti, mer information kommer när det närmar sig.

Här kommer lite mer information om HjärnPunktens studiecirklar som startar måndagen den 5 september. Vi hoppas att du ska hitta någon cirkel som passar just Dig!

Reda nu kan du anmäla dig till höstens studiecirklar. Längre ner i brevet presenteras studiecirkelarna, tider och vem som är kursledare.

Varje cirkel är 12 gånger.

Anmälning:

Det finns begränsat antal platser, så vänta inte med att anmäla dig. Först till kvarn..... Det behövs också ett visst antal anmälda för att starta en studiecirkel.

Du anmäler dig från och med nu lättast på mailen:

hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

eller från den 1 augusti på telefon: 031- 243234

Har du frågor så når du oss på samma mail och telefon som ovan.

Besked om plats får du under vecka 33 (15-19 augusti)

Hjärnpunkten även på torsdagar

planeras från mitten av september. Mer information om detta kommer framöver. Då ska vi t.ex. samarbeta med Dalheimers hus Kulturprogram.

Vi planerar även några studiecirklar såsom

- Rgrm (rytmterapi)
- Livsstil/"ta hand om dig själv"; t.ex. hudvård, hårvård, kosmetik, manikyr...
- Fysisk aktivitet i Gymnastiksalen, t.ex. Badminton och Bordtennis

HjärnPunktens studiecirklar hösten 2016

Under hösten kommer HjärnPunkten att starta flera studiecirklar på Aktivitetcenter vån. 3, Dalheimers Hus. De startar måndagen den 5 september. Du anmäler dig till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 031-24 32 34.

Humorgrupp: Ove Haugen

Kom och skratta och ha en rolig stund. Vi pratar om olika sorters humor och gruppen bestämmer gemensamt vad cirkeln ska innehålla.

Kl. 17.30-19.00

Pris: 300:- för 12 gånger



Mindfulness: Jessica Roshem

Har du provat Mindfulness?

Kom och lär dig mer om Mindfulness och avspänning.

Kl. 18.00-19.30

Pris: 300:- 12 gånger

Silversmide:

Britt-Marie Hult och Eva Wall

Kom och lär dig silversmide.

Nybörjare prioriteras.

Kl. 17.15-19.30

Pris: 400:- + material för 12 gånger
i samarbete med Folkuniversitetet





Självförsvar/Karate: Rim Mourad

Kl. 15.30-17.00

Pris: 300:- för 12 gånger

Här kommer lite mer info då detta är nytt:

”Karate är bra för dig både psykiskt och fysiskt, vare sig du vill få ökad kroppskänedom, träna självförsvar eller bara träna en allsidig träningsform.

På träningen med Rim kommer du få träna meditation, självförsvar och rolig gruppträning som ger dig en ökad kroppsstyrka och trygghet samtidigt som vi har roligt tillsammans.

Rim Mourad tävlar för Svenska Karatelandslaget och har kommit etta i Sverige och tvåa i Norden.”

Bak & Café: Kerstin Johansson

Var med och baka och/eller hjälp till i caféet på HjärnPunkten.

Det som bakas säljs i caféet.

Obs. Startar redan 22 augusti då HjärnPunkten öppnar.

Kl. 17.00-20.00, efter överenskommelse med cirkelledaren.

Pris: Gratis



Konst och måleri: Melody Brzezinski

Med konstnären Melody finns möjlighet att prova olika konstekniker alltefter önskemål. Hon har lång konstnärlig bana med utbildning i bl.a. Paris

Kl. 17.30-19.00

Pris: 300:- för 12 gånger

Vi kommer även att ha ett par ”Drop-In” –aktiviteter:



Data/Telefon-hörna: Lennart Lundén

Lär dig mer om sådant man använder dator och telefon till, T.ex. Hantera internet såsom Mail, Facebook och annat som önskas.

Tag med egen laptop, surfplatta och/eller mobiltelefon.

Kl. 17.00-18.30

Drop in

Pris: Gratis

Enkel smycketillverkning/Pärslöjd/Stickning

med Azar Gharibnavaz och Marie Hagby

Kl. 17.00-19.00

Drop in

Pris: Gratis + materialkostnad