

HjärnPunktens studiecirklar våren 2017

Vi startar måndagen den 30 januari på Aktivitetcenter våning 3 på Dalheimers hus. Anmäl dig så snart som möjligt på mail till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 031-24 32 34. Bekräftelse kommer veckan innan kursstart.

Mindfulness:

Jessica Roshem

Vi lär oss mindfulness och avspänning.

Tema "SOAS" = Stanna/Stopp, Observera, Aceptera och Släpp/Svara. Praktiska övningar och teori.

Måndagar kl. 17.30-19.00.

Pris: 200:- 8 gånger. (Därefter erbjuds ny kurs med nytt tema)



Silversmide:

Britt-Marie Hult: 15 gånger, pris: 450 :-

Sara Malm: 12 gånger, pris: 400 :- (möjlighet att förlänga till 15 gånger)

+ kostnad för material.

Måndagar kl. 17.15-19.30.



Självförsvar/Karate:

Rim Mourad

Vi tränar kroppsstyrka, meditation, självförsvar & trygghet i grupp. Och har roligt tillsammans!

Måndagar kl. 15.30-17.00.

Pris: 350:- för 15 gånger.



Bak & Café:

Kerstin Johansson

Vi bakar och/eller hjälper till i cafét på HjärnPunkten.

Det som bakas säljs i cafét.

Måndagar kl. 17.00-20.00, efter överenskommelse med Kerstin.

Pris: Gratis.



Konst:

Melody Brzezinski

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Måndagar kl. 17.15-19.30.

Obs: nu förlängd till 3 lektioner.

Pris: 450:- för 15 gånger + kostnad för material.



”Drop-In”-aktiviteter:

– du behöver inte anmäla dig, bara kom – Välkommen!

Data/Telefon-hörna: Lennart Lundén & Mats Rundlöf.

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. 17.00-20.00 - Drop in.

Pris: Gratis.



Enkel smycketillverkning, pärlslöjd, tapetslöjd m.m:

Azar Gharibnavaz & Marie Hagby

Kom gärna med önskemål om vad vi kan göra!

Vi tar med saker som inspiration.

I höstas gjorde vi t.ex. askar och påsar av tapeter samt växtarrangemang. Azar har även stort kunnande kring smycketillverkning m.m.

Måndagar kl. 17.15-19.30 - Drop in.

Pris: Gratis + eventuell materialkostnad.



Under våren erbjuder vi även några korta kurser:

Februari-mars: Vi övar hjärnan:

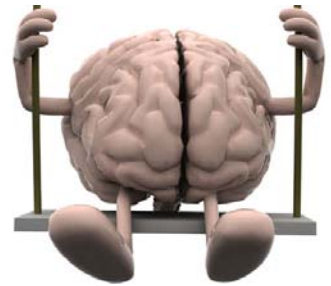
Stina Roempke och Ulrika Warger från

”LaSse Brukarstödcenter” leder denna grupp.

Vi pratar om möjligheter och problem kring förmågor som minne, koncentration och att få ordning på sitt liv efter skada.

4 torsdagar, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3 = varannan vecka.

Pris: Gratis.



Februari: Styling på Frisörskolan:

Tina Sandström finns på plats och lotsar.

Manikyr, hårvård, frisyrier, hudvård, sminkning, ögonbryn och mycket mer finns att välja på i utbudet.

5 onsdagar, start 1 februari kl. 13.30-15.00.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.

Pris: 100 kr.



Mars: Yoga, prova-på: Josefine Wassberg

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

För mer information, se nästa sida.

4 torsdagar, start 9 mars kl. 18.00-19.30.

Pris: 100 kr.



April: Hudvårdskurs: Marianne Brydevall

Vi gör egna ekologiska produkter såsom bodyscrub, ringblommesalva, läppstift, magic balm, aloe vera-gel och lotionbars.

4 måndagar, start 3 april kl. 17.15-19.30.

Pris: 150 kr + material 350 kr.



Maj: Betonggjutning, prova-på: Malte Krook

Vi blandar betong och kan exempelvis göra krukor, skålar, ljushållare och fågelbad med hjälp av gjutformar.

Mer information kommer längre fram.

3 måndagar, start 8 maj kl. 17.15-19.30.

Pris: 150 kr inklusive material.



Yoga med Josefine, beskrivning.

Vi kommer att lära oss några av de första ställningarna i ashtanga yoga sekvensen. Det är en och samma serie av positioner som vi memorerar och utefter ju mer vi lär oss så bygger vi på med fler ställningar.

Vi rör oss i ett flöde där andningen är i fokus. Det är andetaget som kopplar ihop varje rörelse vilket gör att ashtanga yogan lätt blir meditativ. Vi utvecklar fysisk och mental styrka, balans, koncentrationsförmåga och skapar en värme i kroppen. Yogan ska få oss att må bra och känna oss stärkta. Mina klasser kommer att ha en röd tråd med fokus på självmedkänsla. En attityd som handlar om att vara snäll mot sig själv och lyssna in vad man själv behöver för att må så bra som möjligt. I början av klassen går vi igenom andningstekniken och kommer ner i varv, därefter yogar vi tillsammans och klassen avslutas med en meditation och till sist avslappning (savasana). Hoppas vi ses på mattan, namaste Josefine.