

Kapellevägen 1 A, 451 Uddevalla. (HSO center)

Besökstid: Tisd. 10:00–12:00 eller efter överenskommelse

Tel. 0522–194 40 E-post: hjarnkraft.fyrbodal@brevet.nu

Program hösten 2017

Måndag

13:00 – 14:30 10 Körsång 10 ggr. HSO center. Start ?.

Kostnad ca 450 kr. Körledare Markus Larbring.

Arr. Neuroförbundet. Kontaktpers. Lena Fernbratt 0707 77 37 04

Tisdagar

09:30–10:00 Sittande gymnastik. HSO center

Ingen föranmälan. 20 kr/gång. Arr. Neuroförbundet.

10:00–12:00 Cafe ´Arken. HSO center. Självkostnadspris.

17:45-18:45 Vattengymnastik, Uddevalla sjukhus.

19 sept – 21 nov. Samling 17:30. Pris: 200 kr/ termin.

Kontaktperson: Carina Andersson 0731-42 37 37

Onsdagar

10:00–11:00 Quigong 10 ggr. HSO center. Start ?

Kostnad: 100 kr/termin. Arrangör: HjärtLung

Ledare: Gittan Kjell 0522-32108.

11:00 – 12:30 Sittande Yoga. HSO center.

Arr. Neuroförbundet. Start ?

Pris: ej bestämt. Kontaktpers. Lena Fernbratt 0707 77 37 04

Torsdagar

11:00 - 13:00 Våga Måla. HSO center.

Pris 20 kr/ gång. Arrangör: Neuroförbundet 0522- 127 88

16:00 – ca 18:00. Kallmålning. HSO center.

Måla på formgjuten keramik. Pris 20 kr/gång. Arrangör Neuroförb.

Övriga aktiviteter, kurser och läger.

Mån–tors 14-18 aug. Aktivitetsläger Strannegården.

Kostnad: 1 500 för medlemmar i Hjärnkraft, övriga 5 100 kr.
Anmälningstiden har gått ut, men frågor besvaras av
Solveig Brander tel.nr 031-99 36 98

Tors. 17 aug. 16:00 – 20:00 Maltes Stig i Munkedal.

15:00 Avresa från Uddevalla, gatuköket Kampenhof.

16:00 samling på parkeringen vid Saltkällan för gemensam promenad till grillplatsen utmed vattnet.

Vi grillar korv (vid grillaväder) och garderar med smörgåsar + kaffe och kaka.

Anmälan senast tisdag 15 aug. till kansliet.

Tors. 31 aug. 17:00 – 21:00 Räkfrossa HSO center.

Kostnad: 150 kr inkluderar massor av räkor med tillbehör, dricka, kaffe, kaka och lotteri .

Anmälan senast torsdag 24 aug. till kansliet eller
Rune Nilsson 0703-74 94 31.

Sön. sept. Medlemsträff på Liseberg. Arr. Hjk Skaraborg

En halvdag för Hjärnkrafts medlemmar på Liseberg.

12:00 samling vid Södra entrén. Återresa ca 16:00

Kostnad: ? kr för medlemmar i Hjärnkraft, övriga ? kr.

Tors. 28 sept. 16:00 – 19:00 Skräcklestugan (våffelstugan) i Vänersborg.

Kl 14:15 samlas vi vid gatuköket vid Kampenhof för sam- åkning till Vänersborg. Förtäring och resa betalar man själv.

Har vi tur med vädret gör vi en promenad utmed Vänern.

Anmälan senast onsdag 27 sept. till kansliet.

**Fred–lörd. 6-7 okt Kurs/aktivitetsdagar på Vara
Folkhögskola.**

Mer information kommer senare.

okt. Ljusvandring i Alingsås. Arr. Hjk Borås/Sjuhärad

Mer information kommer senare

Tors. 26 okt. 16:00 -19:00 Boule i Uddevalla

Kostnad: 20 kr inkluderar kaffe med tillbehör.

Anmälan senast måndag 23 okt. till kansliet.

Tors – fred 23-24 nov. Att Leva Hela Livet 2017,

2 kursdagar på Dalheimers Hus i Göteborg.

Mer information kommer senare.

Sön 3 dec. Ev. en tur med Tomtetåget i Munkedal,

mellan Munkedals hamn och tågmuseet.

Mer information kommer senare.

dec. Jultallrik hos Hjk Göteborg

Tors 14 dec. kl 16:00 – 19:00. Bakar vi kakor inför julen.

Kostnad 20 kr inkl. kaffe med dopp.

Anmälan senast måndag 11 dec. till Görel 0524-107 20
eller kansliet.

Lör. 16 dec. 15:00 – ca 18:00 Luciafest på HSO center.

Traditionsenligt luciafirande med luciatåg, julgröt, skinksmörgås, julmust, kaffe o pepparkakor och lotteri.

Anmälan senast måndag 11 dec. till Rune 0703-74 94 31 eller kansliet.

jan, gröttallrik hos Hjk Borås / Sjuhärad i Borås.

Mån 18 dec. är kansliet stängt för jul/nyårsuppehåll.

2018

Mån. 15 jan. Kansliet öppet igen.

Tors. 25 dec. Månadsträff

Sönd. 18 febr. 15:00–18:00. Årsmöte Hjärnkraft FyrBoDal.

Vid kortare o längre resor, försöker vi att samåka så mycket som möjligt och dela på resekostnaden. Reseersättning 18:50 / mil.

Ett liv som räddas skall också levas !