

HjärnPunktens studiecirklar hösten 2017

Startdatum är måndagen den 4 september på Aktivitetcenter våning 3, Dalheimers hus, om inget annat anges.

Anmäl dig så snart som möjligt på mail till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 0730-72 72 57

Mindfulness med Lill Andersson

Vi lär oss mindfulness och avspänning.
Tema ”SOAS” = Stanna/Stopp, Observera, Accipera
och Släpp/Svara. Praktiska övningar och teori.
Måndagar kl. 17.30-19.00
Pris: 300 kr för 12 tillfällen



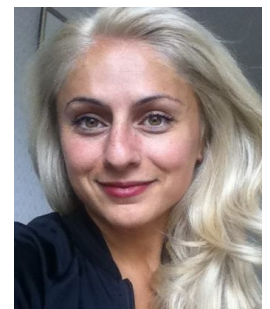
Silversmide med Sara Malm och Camilla Svensson

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



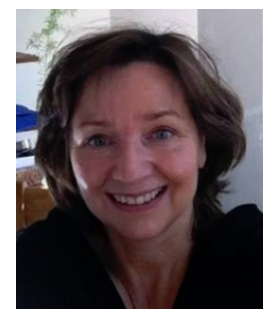
Karate - för kropp och hjärna med Rim Mourad

Med utgångspunkt från enkla karateövningar tränar vi helkroppstyrka för ökad kroppskontroll utifrån våra egna förutsättningar och dagsform. Varje gång pratar vi också om bland annat motivation och hälsobalans i vardagen.
Måndagar kl. 15.15-16.45
Pris: 300 kr för 12 tillfällen



Konst med Melody Brzezinski

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.
Måndagar kl. 17.15-19.30
Pris: 400 kr för 12 tillfällen
Materialkostnad tillkommer



Sång & musik med Erik Sundberg

Start onsdag 13 september kl. 16.00-17.30

Kom och sjung tillsammans i kör! Om du har eget instrument får du gärna ta med det.

Pris: 300 kr för 12 tillfällen

Plats: Dalheimers hus, rum "Röda Sten" våning U1 (en trappa ner)



Yoga med Tove Näckdal

Start torsdag 7 september kl. 18.00-19.30

Tove är utbildad samayogalärare. Samayoga är en mjuk form av yoga där vi kopplar ihop yogarörelser med andningen och gör övningar som stärker och balanserar kroppen. Alla är välkomna att delta utifrån sina förutsättningar.

Pris: 200 kr för 8 tillfällen

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



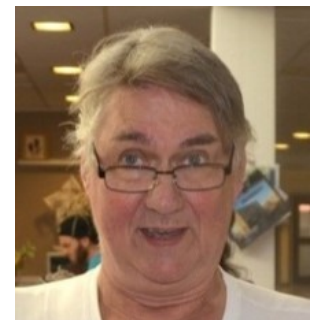
* * * * *

"Drop-In"-aktiviteter utan föranmälan

Data/Telefon-hörna med 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. 17.15-19.30. Drop in.

Pris: Gratis



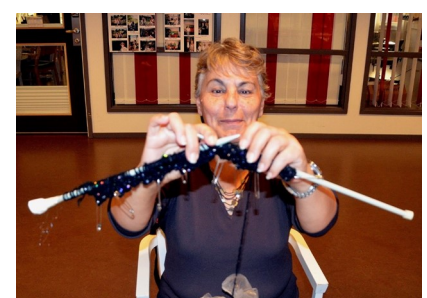
Pysselhörna

Enklare pyssel, ta gärna med eget material/handarbete (en påbörjad stickning kanske?..)

Visst material tillhandahålls.

Måndagar kl. 17.15-19.30. Drop in.

Pris: Gratis



Under hösten erbjuder vi även några kortare cirklar:

Betonggjutning med Malte Krook

Start måndag 4 september kl. 17.15-19.30

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

3 måndagar: 4/9, 11/9, 18/9

Plats: Dalheimers hus, Aktivitetcenter våning 3

Pris: 200 kr inklusive material



Hjärngympa med Stina Roempke och Ulrika Warger från "LaSse Brukarstödcenter"

Start tisdag 5 september kl. 15.00-17.00

En gång i månaden tränar vi olika koncentrations- och associationsövningar och samtalar kring dessa.

Vi sitter i små grupper och gör avbrott för fika och lugna pauser.

4 tisdagar: 5/9, 3/10, 7/11, 5/12

Plats: Dalheimers hus, rum "Röda Sten" våning U1 (en trappa ner)

Pris: Gratis



Humorgrupp med Ove Haugen

Start torsdag 7 september kl. 16.00-17.30

Humor är bra för hjärnan, är dagens hjärnforskare överens om, och här får vi chansen att mötas och skratta tillsammans.

Vi börjar med en genomgång av olika sorters humor och bestämmer sedan gemensamt vad cirkeln ska innehålla.

4 torsdagar: 7/9, 14/9, 21/9, 28/9

Plats: Dalheimers hus, rum "Röda Sten" våning U1 (en trappa ner)

Pris: 100 kr



Hantverk med Eva-Lotta Helgesson - gammalt blir till nytt!

Start måndag 25 september kl. 17.15-19.30

Av udda porslin kan vi göra kakfat, bestick blir t ex ljusstakar eller smycken och en gammal duk kan bli en skål! Endast vår fantasi sätter gränser.

4 tillfällen, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10

Plats: Dalheimers hus, Aktivitetcenter våning 3

Pris: 150 kr



Styling på frisörskolan

Start torsdag 9 november kl. 13.15-15.00

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

5 torsdagar: 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12

Pris: 150 kr för 5 tillfällen

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20



Medicinsk fotvård / Klassisk massage

Axelsons Gymnastiska Institut Odinsgatan 28

Pris: 100 kr per tillfälle

Max 2 behandlingar per person, först till kvarn....

Fotvård torsdag 12 oktober

kl 10.45-11.45 (7 platser)

kl 13.15-14.15 (4 platser)

Massage torsdag 19 oktober

kl. 10.30-11.30 (7 platser)

kl. 12.00-13.00 (7 platser)

Massage tisdag 14 november

kl. 10.30-11.30 (7 platser)

kl. 12.00-13.00 (7 platser)



Tillverkning av hudvårdsprodukter med Marianne Brydewall

Start torsdag 26 oktober kl. 17.15-19.30

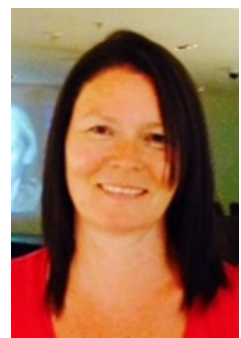
Vi gör egna ekologiska produkter såsom rengöringsmjölk, fuktserum, ansiktskräm, massageolja för trötta fötter, fotkräm med menthol m.m.

4 torsdagar: 26/10, 2/11, 9/11, 16/11

Pris: 150 kr

Materialkostnad tillkommer

Dalheimers hus, köket på våning U1 (en trappa ner)



Bak & Café med Kerstin Johansson

Vi bakar och/eller hjälper till i caféet på HjärnPunkten på måndagar.

Det som bakas säljs i caféet.

OBS! För närvarande kan vi tyvärr inte erbjuda nya platser i gruppen

