

Nyhetsbrev 1

18 januari 2018

Hej.

Välkommen till ett gott nytt år i **HJÄRNPunkten** !
- för en rikare fritid!

Här kommer information om vårens studiecirklar i bifogat dokument. Vi erbjuder Bak & Café, Data/teknikhörna, Mindfulness, Silversmide, Konst, Gympa, Humor, Yoga, Styling, Hjärngympa, Hantverk och Fotvård. Det går även fint att bara komma och fika och mingla med oss på måndagar kl. 17.15-19.30.

Vi kör igång måndagen 5 februari. Dags att anmäla sig!

Vi vill även påminna om Hälsoveckan 22-28 januari här på Dalheimers hus. Det finns en mängd aktiviteter som är helt gratis! Länk till [Program-dag-för-dag](#) finns även på www.goteborg.se/dalheimershus under Kalendarium. Vi tipsar dag för dag i Facebook-gruppen [HjärnPunkten](#).

Här kommer redan nu några tips om måndag 22 januari:

kl. 9-11 & 13-15 Prova på massage ca 15 minuter (utanför gymmet)

kl. 15.30-16.30 SOLRUMMET bokad för HjärnPunkten.

Kom och prova. Anmäl till oss!

(även bokad på onsdag kl. 15-16 och torsdag kl. 15-16)

kl. 16.30-18.00 Föreläsning: 10 steg till bättre hälsa.

kl. 17.00-18.00 Gruppgympa. Prova detta som vi nu har med i HjärnPunktens program!

Vi vill också särskilt nämna att vår Yogaledare Josefine leder ett yogapass på fredag 26 januari kl. 9.30-10.30. Passa på att testa! Drop-in.

Hälsningar Marie, Kerstin, Lennart & Lena.

Håll dig uppdaterad på HjärnPunktens Facebooksida och Hjärnkrafts hemsida.

HjärnPunktens studiecirklar våren 2018

Startdatum är måndagen den 5 februari på Aktivitetcenter våning 3, Dalheimers hus, om inget annat anges. Öppettider är 17.00-19.30. Caféet har försäljning 17.15-19.00.

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

Bak & Café med Kerstin Johansson

Vi bakar och/eller hjälper till i caféet på HjärnPunkten på måndagar. Det som bakas säljs i caféet. Tid enligt överenskommelse med Kerstin. Ingen avgift.



Data/Telefon-hörna med Mats Rundlöf

Drop-in aktivitet utan föranmälan. 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.



Mindfulness med Lill Andersson

Vi lär oss mindfulness och avspänning. Tema "SOAS" = Stanna/Stopp, Observera, Accceptera och Släpp/Svara. Praktiska övningar och teori. Måndagar kl. 17.10-18.40
Pris: 250 kr för 10 tillfällen



Silversmide med Camilla Svensson och Özay Emert

Uppdelat på 2 grupper
Måndagar kl. 17.15-19.30
Pris: 400 kr för 11 tillfällen

Materialkostnad tillkommer



Konst med Melody Brzezinski

Vi provar olika konstekniker efter önskemål. Måndagar kl. 17.15-19.30
Pris: 400 kr för 11 tillfällen



Friskvård på Dalheimers hus

I vår erbjuder HjärnPunkten förmånliga prova-på priser på Dalheimers gruppträning. Fysiska aktiviteter där man deltar efter förmåga.

Grupperna leds av husets friskvårdspersonal.



Gruppgymna. T.ex. inslag av cirkelträning, kettlebell, core och funktionell träning. Start måndag 5/2.

Måndagar kl. 17.00-18.00 i Hultbergssalen, våning 1.

Pris: 200 kr för 11 tillfällen



Gymgrupp. Träna ihop med andra och med stöd av instruktör.

Torsdagar kl. 10.00-11.00 i gymmet på entréplan. Start 8 februari.

Pris: 200 kr för 11 tillfällen



Lättgymna. För dig som behöver komma igång eller träna på en lättare nivå.

Fredagar kl. 10.30-11.30 i Hultbergssalen, våning 1.

Du vet väl att Dalheimers Hus numera är ett FaR-center med personlig coachning! (FaR = Fysisk aktivitet på Recept). Det finns många olika aktiviteter och erbjudanden.



Humorgrupp med Ove Haugen

Start torsdag 8/2, 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.

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

Pris: 250 kr för 10 tillfällen



Yoga med Josefine Elf

Start torsdag 8 februari 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 11 tillfällen



Under våren erbjuder vi även några kortare cirklar:

Styling på frisörskolan

Start onsdag 21:a februari kl. 10.00-11.30

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

6 onsdagar: 21/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20

Pris: 150 kr för 6 tillfällen



Hjäringympa på LaSse Brukarstödcenter

OBS! Start 25/1, ej på Dalheimers Hus

Här tränar vi olika koncentrations- och associationsövningar och samtalar kring dessa. Vi sitter i små grupper och gör avbrott för fika och lugna pauser.

Ledare är Stina Roempke och Ulrika Warger.

4 torsdagar kl. 13.30-16.00: 25/1, 8/2, 22/2, 8/3

Plats: LaSse Brukarstödcenter, Kämpegatan 3, Göteborg.

Anmälan: Senast onsdag 24/1, telefon 031-84 18 50

eller brev@lassekoop.se

Ingen avgift.



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

Start måndag 5 februari kl. 17.15-19.30

Vi provar på att göra smycken i olika material såsom trä, skinn och metall, efter våra egna idéer.

4 tillfällen: 5/2, 12/2, 19/2, 26/2

Plats: Dalheimers hus, Aktivitetcenter våning 3

Pris 150:- Materialkostnad tillkommer.



Medicinsk fotvård

Axelsons Gymnastiska Institut, Odinsgatan 28

Pris: 100 kr per tillfälle

Torsdag 22 mars

kl 13.15-14.15 (8 platser)

