

Kapellevägen 1 A, 451 Uddevalla. (HSO center)

Besökstid: Tisd. 10:00–13:00 eller efter överenskommelse.

Tel. 0522–194 40 E-post: hjarnkraft.fyrbodal@telia.com

Program hösten 2018

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.

Start 21 augusti.

17:45-18:45 Vattengymnastik, 10 ggr. Uddevalla sjukhus.

18 sept. – 20 nov. Samling 17:30. Pris: 200 kr/ termin.

Kontaktperson: Carina Andersson 0731-42 37 37

Onsdagar

10:00–11:00 Quigong 10gr. HSO center. Start ej bestämt.

Kostnad: 100 kr/termin. Arrangör: HjärtLung

Ledare: ej klart

11:00 – 12:30 Sittande Yoga 7 ggr. Start + kostnad ej bestämt.

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

Torsdagar

11:00 - 13:00 Våga Måla. HSO center. Start ej bestämt.

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 Neuroförbundet 0522-127 88

Övriga aktiviteter, kurser och läger.

Mån. 13 – 17 aug. Aktivitetsläger NHR Strannegården, Onsala
Kostnad för medlemmar: 1500 kr helpension. Övriga 5 100 kr.
Kontaktperson: Solveig Brander 0722-06 65 05

Tors. 16 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.
Grillad korv med bröd + kaffe och kaka. **Kostnad 25 kr.**
Anmälan senast tisdag 14 aug. till kansliet.
Tag gärna med med baddräkt!

Lör. 25 aug. Lisebergsbesök. Arr. Hjärnkraft Skaraborg
Samling vid södra entrén kl 12:00 .
Entrekostnad: 50 kr för medlemmar i övriga lokalföreningar.
Anmälan senast 19 aug. till Karin Holm 0705-21 74 07 eller
Karin.holm.kh@gamil.com
Kontakta även oss på kansliet för samåkning.

Tors. 30 aug. 17:00 – 21:00 Räkfrossa HSO center U-a
Kostnad: 150 kr inkluderar massor av räkor med tillbehör, dricka, kaffe, kaka och lotteri .
Anmälan senast torsdag 23 aug. till kansliet eller
Rune Nilsson 0703-74 94 31.

Tors. 27 sept. 12:00– ca 15:00. Volvo Museum i Göteborg.
Avresa: Uddevalla Kampenhof 10:30. Hemkomst ca 16:30.
Vi samåker i egna bilar och delar på bensinkostnaden.
Entré: 100 kr för vuxna, 80 kr för 65+. Ej klart om det gäller sjuk-och förtidspensionär.
Anmälan senast måndag 24 sept. till kansliet eller Mona
0703-20 44 52.

okt. 17:30-20:00. Ljusvandring i Alingsås.
Datum ej bestämt. Mer information kommer senare.

Fred-lörd 16-17 okt. Kurs / aktivitetsdagar på Vara Folkhögskola.
Mer information kommer senare.

Fred. 26 okt. Hjärnskadedagen + Hjärnkraft Göteborg 30 år.
Mer information kommer senare.

Utbildningsdagarna: Att Leva Hela Livet, Dalheimers Hus
är flyttat till våren 2019.

Tors. 22 nov. 16:00–19:00. Shuffelboard på O'learys i U-a.
En blandning mellan curling och boule som går ut att stöta
bort motståndarens stenar på ett långsmalt bord.
Samling kl 16:30 i entrén. Föreningen betalar för en
bana. Förtäring betalar man själv.
Anmälan senast mån. 19 nov. till kansliet 0522 - 914 40.

Fred. 7 dec. 14:00- 17:00 Julfest hos Hjk Göteborg.
Mer information kommer senare.

Tisd. 11 dec. 16:00-19:00. Baka vi kakor inför julen.
Plats: HSO Uddevalla center
Tid: 16:00 – 19:00. Kostnad: 25 kr. inklusive kaffe med dopp.
Anmälan senast torsdag 6 dec. till Görel 0524-107 20

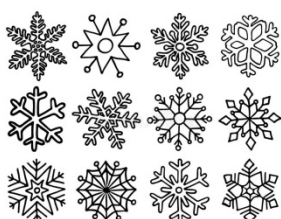
Lörd. 15 dec. 15:00- ca 18:00. Luciafest på HSO center U-a

Traditionsenligt julfirande med julgröt, skinksmörgås, julmust, kaffe o pepparkakor m.m. och lotteri.

Allsång och ev solosång.

Anmälan senast måndag 11 dec. till Rune 0703-74 94 31 eller kansliet 0522- 194 40

Mån. 17 dec. Kansliet stängt.



20



19



Jan. 2019. Gröttallrik i Borås.

Arr. Hjk Borås/Sjuhärad

Mer information kommer senare.

Mån. 08 jan. Kansliet öppet igen.

Sön. 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 !