

HjärnPunktens studiecirklar och aktiviteter hösten 2019

Startdatum är **måndagen den 9 september** på Aktivitetcenter våning 3, Dalheimers hus, om inget annat anges.

Öppettider: 17:00–20:00. Cafét har försäljning 17:15–19:00

Anmäl dig genom att skicka ett mejl till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 031-24 32 34 (lämna gärna ett meddelande om ingen svarar).

Silversmide med Camilla Svensson och Özay Emert

Två grupper med 6 deltagare i varje.

Tid: måndagar 17:15–19:30.

Kostnad: 440 kr för 12 tillfällen.

Materialkostnad tillkommer.



Konst med Melody Brzezinski

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Tid: måndagar 17:00–19:30.

Kostnad: 440 kr för 12 tillfällen.

Materialkostnad tillkommer.



Mindfulness med Carina Israelsson

Vi lär oss vad mindfulness/medveten närvaro är.

Praktiska övningar blandas med teori. Om intresse finns kommer vi även att prova på självmedkänsla.

Nya såväl som tidigare deltagare är välkomna!

Tid: måndagar 17:00–18:30.

Kostnad: 280 kr för 12 tillfällen.



Bak & café med Marie Nilsson

Vi bakar och/eller hjälper till i caféet under HjärnPunktens måndagskvällar.

Det som bakas säljs i caféet.

Tid: måndagar 17:00–20:00.

Ingen kostnad.



Schackhörna med Sergej Stocker

Drop-in aktivitet utan föransökan. Alla är välkomna! Sergej lär dig grunderna om du är nybörjare. Är du erfaren ställs du inför nya utmaningar!

Tid: måndagar 17:15–19:30.

Ingen kostnad.



Släktforskningshörna med Peter Thörnblad

Drop in-aktivitet utan föransökan. Har du kört fast i din släktforskning? Behöver du tips och råd eller vill du bara dela dina erfarenheter med likasinnade? Ta med egen laptop och kom till släktforskningshörnan!

Tid: måndagar 17:15–19:30.

Ingen kostnad.



Data- & telefonhörna med Mats Rundlöf

Drop in-aktivitet utan föransökan. Lär dig mer om sådant man använder dator och telefon till. Lös problem med bildhantering, mail, Facebook m.m. Ta med egen laptop, surfplatta och/eller telefon.

Tid: måndagar 17:15–19:30.

Ingen kostnad.



Samtalsgrupp för unga med Jo Fridmar

Har du tankar kring identitet, kärlek, kompisar, skola, jobb och fritid? Vill du prata känslor, ha kul och träffa nya vänner? Då är du välkommen till HjärnPunktens nya grupp för unga med förvärvad hjärnskada!

Tid: onsdagar 18:00–20:00 med start den 18 sept.

Plats: Mötesrummet, Plan U1 i Dalheimers hus.

Kostnad: 100 kr för 8 tillfällen.



HjärnPunkten ung: Måla lätt med Jessica Roshem

Vem säger att citat måste broderas? Eller att man inte kan använda en enda färg på en tavla? Hur vill du att ditt objekt ska se ut och formas? Endast fantasin sätter gränser.

Välkommen till en grupp där vi målar utifrån olika teman! I höst väljer vi mellan tre teman: 1) citat 2) färg 3) objekt. Du väljer fritt mellan dessa.

Tid: varannan torsdag 17:00-19:00 från den 3 okt.

Plats: Konstrummet, A-center, Dalheimers hus

Kostnad: 150 kr. Materialkostnad tillkommer.

(Cirkeln prioriterar en yngre målgrupp, men har ingen strikt åldersgräns.)



Yoga med Sofia Lindgren Cortés

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

Tid: torsdagar 18:00–19:30 med start den 12 sept.

Plats: Hultbergsalen på våning 1 i Dalheimers hus.

(Vissa dagar träffas gruppen i rummet Viken på A-center, våning 3. Datum meddelas senare.)

Kostnad: 280 kr för 8 tillfällen.



Under hösten erbjuder vi även några kortare kurser och externa aktiviteter:

Blomsterarrangemang med Eva-Lotta Helgesson

Under Eva-Lottas ledning lär vi oss att göra vackra blomsterarrangemang inför jul och advent.
Tid: 2 torsdagar, 21 nov och 5 dec, 17:00–19:15.
Plats: Naturrummet, Aktivitetcenter, Dalheimers hus
Kostnad: 100 kr. Materialkostnad tillkommer.



Fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tid: fredag 25 oktober, 13:15–14:15 (4 platser) samt 14:30–15:30 (5 platser).
Plats: Odinsgatan 28.
Kostnad: 150 kr per tillfälle.



Styling på Frisörskolan

Klippning och hårvård (fön/styling) finns att välja på i utbudet. För en extra avgift, som betalas på plats till Frisörskolan, kan du välja till lättare bottenfärg, färgbomb och olaplex.
Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.
Tid: torsdagar i september (3/9, 12/9, 19/9 och 26/9) kl. 13:00.
Kostnad: 30 kr per tillfälle, betalas till HjärnPunkten.



HjärnPunkten är en verksamhet inom Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Du behöver inte vara medlem i Hjärnkraft för att ta del av HjärnPunktens utbud men som medlem får du en rad förmåner såsom en mycket bra olycksfallsförsäkring, läger och medlemsutflykter m.m. Bli medlem på förbundets hemsida www.hjarnkraft.se