

HjärnPunktens studiecirklar och aktiviteter våren 2020

Startdatum är **måndagen den 3 februari** 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 0730 727257 (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: 470 kr för 12 ggr (430 kr för medlemmar i Hjärnkraft).

Materialkostnad tillkommer.



Konst med Melody Brzezinski

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Tid: måndagar 17:00–19:30. Kostnad: 470 kr för 12 ggr (430 kr för medlemmar i Hjärnkraft).

Obligatorisk tilläggsavgift för material.



Mindfulness med Catrin Björkman

Med enkla övningar, diskussioner och reflektioner övar vi på att vara här och nu. Vi kommer även att jobba med uppmärksamheten på våra tankar och känslor, utan att värdera eller bedöma dem.

Tid: måndagar 17:00–18:30. Kostnad: 320 kr för 12 ggr (290 kr för medlemmar i Hjärnkraft).



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 gruppen för unga med förvärvad hjärnskada! Tid: onsdagar 18:00–21:00 med start den 12 feb. Plats: mötesrummet, Plan U1 i Dalheimers hus. Kostnad: 290 kr för 10 tillfällen (260 kr för medlemmar i Hjärnkraft).



Måla lätt med Jessica Roshem

Prova på att måla med akryl. Ingen erfarenhet behövs – här skapar vi utifrån oss själva och leker med färg och form tillsammans. Tid: varannan torsdag 17:00-19:00 från den 6 feb. Plats: Mötesrummet, Plan U1 i Dalheimers hus. Kostnad: 110 kr för 4 tillfällen (100 kr för medlemmar i Hjärnkraft). Materialkostnad tillkommer.



Yoga med Sofia Lindgren

Här tränas andning, styrka, balans, koncentration, självmedkänsla och avslappning. Alla, oavsett funktionsvariationer, är välkomna att delta enligt egna förutsättningar! Tid: torsdagar 18:00–19:30 med start den 6 feb. Plats: Hultbergsalen på våning 1 i Dalheimers hus. Kostnad: 210 för 8 tillfällen (190 kr för medlemmar i Hjärnkraft).



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 föranmälan. 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.



Data- & telefonhörna med Mats Rundlöf

Drop in-aktivitet utan föranmälan. 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.



Hjärnkrafts övriga program i Göteborg

I tillägg till HjärnPunkten har Hjärnkraft en rad andra aktiviteter under våren, såsom matlagning, biokvällar, hjärt- och lungräddning, utflykter m.m.

Se separat program för ytterligare information.

E-post: info@hjarnkraftgoteborg.se

Telefon: 031-24 32 34



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

Hantverk och blomsterarrangemang med Eva-Lotta Helgesson

Under de två första träffarna arbetar vi med olika material på tema våren. Vi avslutar kursen med att göra ett påskinspirerat blomsterarrangemang.

Tid: 3 tisdagar, 10, 24 mars & 7 april, 17:00–19:15.

Plats: Naturrummet, Aktivitetcenter, Dalheimers hus.

Kostnad: 120 kr (110 kr för medlemmar i Hjärnkraft).



Fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tid: onsdag 1 april, 13:00 (4 platser),

14:00 (3 platser), 15:00 (3 platser).

Plats: Odinsgatan 28.

Kostnad: 160 kr per tillfälle.



Styling på Frisörskolan

I vårens utbud ingår manikyr, makeup, hårtvätt och fön, samt diverse vårdande inpackningar.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.

Tid: onsdagar kl.13:15, 26 februari samt 11 och 25 mars. 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