

## HjärnPunktens studiecirklar våren 2019

Startdatum är **måndagen den 4 februari** på Aktivitetcenter våning 3, Dalheimers hus, om inget annat anges. Öppettider är 17.00-20.00. Cafét har försäljning 17.15-19.00.

**Anmäl dig så snart som möjligt på mail till [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se) eller på telefon 031 - 24 32 34 (lämna gärna ett meddelande om ingen svarar).**

### **Bak & Café med Marie Nilsson**

Vi bakar och/eller hjälper till i cafét under HjärnPunktens måndagskvällar. Det som bakas säljs i cafét. Nya medlemmar är hjärtligt välkomna! Måndagar kl. 17.00-20.00. 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, med mera. Ta med egen laptop, surfplatta och/eller mobiltelefon. Måndagar kl. 17.15-19.30. Ingen kostnad.



### **Silversmide med Camilla Svensson och Özay Emert**

Uppdelat på två grupper. Måndagar kl. 17.15-19.30. Kostnad: 440 kr för 12 tillfällen. Materialkostnad tillkommer.



### **Konst med Melody Brzezinski**

Vi provar olika konstekniker efter önskemål. Måndagar kl. 17.00-19.30. Kostnad: 440 kr för 12 tillfällen. Materialkostnad tillkommer.



## Yoga med Josefine Elf

Start torsdagen den 7 februari kl 18.00-19.30

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

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

Torsdagar kl. 18.00-19.30

Kostnad: 210 kr för 6 tillfällen.



## Mindfulness måndagar - fortsättningskurs

**OBS! Då gruppen är en fortsättning av höstterminen 2018:s kurs kan nya platser tyvärr inte erbjudas.**

Mindfulness och avslappning.

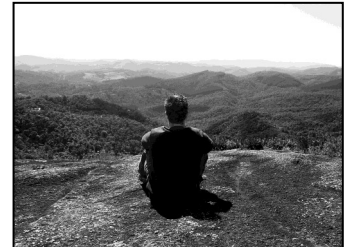
Praktiska övningar.

Sammanställande: Sofie Börjesson.

Hjälpledare: Dag-Inge Fäger.

Måndagar kl. 17.00 - 18.30.

Kostnad: 250 kr för 12 tillfällen.



## NYHET: Mindfulness med Stina Roempke

Start torsdagen den 21 mars kl. 18.00-19.30

Vi lär oss vad mindfulness/medveten närvaro är.

Praktiska övningar och teori.

Cirkeln är öppen för deltagare med eller utan erfarenhet av mindfulness.

Torsdagar kl. 18.00 - 19.30.

Plats: Rum Carnegie på plan U1, Dalheimers hus

Kostnad: 170 kr för 5 tillfällen.



## NYHET: Släktforskning med Peter Thörnblad

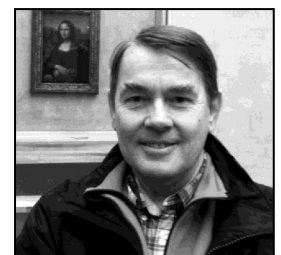
Start onsdagen den 20 februari kl. 18.00-19.30

I den här cirkeln lär man sig att använda verktyg och databaser tillgängliga på internet för att kartlägga sin släkt ett antal generationer tillbaka. Deltagarna behöver ha med sig egen laptop samt namn och födelseuppgifter för minst en person i slakten som idag skulle vara äldre än 110 år.

Onsdagar kl. 18.00-19.30.

Kostnad: 200 kr för 10 tillfällen

Plats: Mötesrum på plan U1, Dalheimers Hus



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

### **Blomsterarrangemang med Eva-Lotta Helgesson, 2 gånger:**

**Torsdag den 7 mars samt torsdag den 21 mars, kl. 17.00-19.15**

Under Eva-Lottas ledning lär vi oss att göra vackra blomsterarrangemang inför påskhögtiden.

Plats: Naturrummet, Aktivitetcenter våning 3, Dalheimers hus.

Kostnad: 100 kr.

Materialkostnad tillkommer.



### **Styling på frisörskolan**

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

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.

OBS! Datum och tider meddelas senare.

Kostnad: 30 kr per tillfälle, betalas till HjärnPunkten.



### **Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut**

**Onsdag 10 april**

**Plats: Odinsgatan 28.**

Begränsat antal platser.

Kl. 13.15-14.15 6 platser

Kl. 14.30-15.30 4 platser

Kostnad: 100 kr per tillfälle.



### **Gymnastikgrupp på Dalheimers hus**

Träning i gymmet på Dalheimers kan erbjudas till rabatterade priser.

Tider för gemensamma besök kan bokas enligt överenskommelse.

Kontakta HjärnPunkten för anmälan och ytterligare information

