

# Mötesplats Brygghörnan

Gemenskap · Aktivitet · Kunskap

## Februari

### Gemenskap

Onsdagscafé på Brygghörnan!

#### Klockan 14.00–16.00

- Onsdagen den 1 februari  
Mingel, gemenskap och fika.
- Onsdagen den 8 februari  
Musikquiz till kaffet! SPF ansvarar.
- Onsdagen den 15 februari  
Pianounderhållning med  
Mathiaz Liedholm. Fika.
- Onsdagen den 22 februari  
Mingel, gemenskap och fika.  
Klockan 15.00  
Temaföreläsning: **Inkontinens**

### Aktivitet

Det finns möjlighet att träna i grupp på måndag och tisdag förmiddag.

Sittgympa klockan 13.30–14.15 på tisdagar och onsdagar.

Ledare: Rehabassistent Christina Karlsson  
Telefon: 076-768 48 23

Gymmet är öppet för alla seniorer och alla inom anhörigstödet på torsdagar klockan 8.00–12.00.

Sjukgymnast finns på Brygghörnans gym första torsdagen i varje månad för tips och råd om träning. Tid: klockan 10.30–11.30.  
Nästa tillfälle: torsdagen den 2 februari.

Inom vissa målgrupper finns möjlighet att boka gymmet på lediga tider.

### Gratis föreläsningar

Våra föreläsningar är gratis, fika finns att köpa till självkostnadspris.

Har du frågor kontakta oss på Brygghörnan.

Telefon: 0382-154 83, 070-273 90 93  
Västra Järnväggsgatan 11A, Sävsjö

[www.savsjo.se/brygghornan](http://www.savsjo.se/brygghornan)

### Kunskap

Temaföreläsning fjärde onsdagen i varje månad på Brygghörnans onsdagscafé klockan 15.00.

Vårdcentralen Bra Liv eller Vrigstad  
Läkarmottagning ansvarar.

- Onsdagen den 22 februari klockan 15.00  
**Tema: Inkontinens.** Inkontinensbesvär – något vi inte talar om? Råd och tips som kan minska besvären. Information om vilken hjälp man kan få.  
Föreläsare: Victoria Mattelin och Monica Jansson distriktsköterskor, Vrigstad läkarmottagning.



# Välkommen!