

Mötesplats Brygghörnan

Gemenskap · Aktivitet · Kunskap

November

Gemenskap

Onsdagscafé på Brygghörnan!

Klockan 14.00–16.00

Smörblomman anordnar fika till självkostnadspris.

- Onsdag 2/11 Mingel, gemenskap och fika
- Onsdag 9/11 Musikquiz till kaffet! SPF ansvarar.
- Onsdag 16/11 Mingel, gemenskap och fika. Möjlighet till vaccination.
- Onsdag 23/11 Mingel, gemenskap och fika.
- Onsdag 30/11 Klockan 14.00 Mingel, gemenskap och fika.
Klockan 15.00 Temaföreläsning

Aktivitet

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

Det finns möjlighet att låna stavar om du vill gå en promenad!

Sittgympa klockan 13.30–14.15 på tisdagar och onsdagar.

Ledare: rehabassistent Christina Karlsson
tfn: 076-768 48 23

Första tisdagen i varje månad kl. 11.00–12.00 finns sjukgymnast på gymmet för tips och råd om träning.

Nästa tillfälle: tisdagen den 1 november.

Gratis föreläsningar

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

Har du frågor kontakta oss på Brygghörnan.

Telefon: 0382-154 83

Västra Järnvägsgatan 11A, Sävsjö

<http://www.savsjo.se/stod--omsorg/ovrigt-inom-stod--omsorg/motesplats-brygghornan.html>

Kunskap

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

Vårdcentralen Bra Liv eller Vrigstad
Läkarmottagning ansvarar.

– Onsdag 30/11 klockan 15.00

Tema: Balans i vardagen. Hur får man balans mellan aktivitet och vila? Tips på redskap för att strukturera vardagen.

Föreläsare: Ingela Karlsson
arbetsterapeut, KBT-samtalsterapeut
Vrigstad läkarmottagning.

Välkommen!