

Nu går vi mot ljusare tider och ser fram emot att våren snart kommer. Vi hoppas också på att kunna träffas mer nu när pandemin minskar.

## Förnya Medlemskap

Riksförbundet har skickat ut mail om att förnya medlemskapet. Det hoppas vi naturligtvis att alla gör. Kolla samtidigt att hela familjen är medlemmar och att kontaktuppgifter stämmer. 😊 Tillsammans är vi starka!

## Årsmöte

När: 19 mars kl 16:00.

Var: Junogatan 7, 1 trappa upp. Vi håller mötet i Studieförbundets lokaler precis som förra året för att möjliggöra att vara med via länk eller på plats.

Vi bjuder på fika!

Om ni vill nominera någon till styrelsen eller själva är intresserade så prata med Maj Och Towa i valberedningen. Eller kom på tisdagsöppet den 7 februari och prata med oss i styrelsen.

## Tisdagsöppet 17-19

7 februari: Vi bjuder vi in alla lite extra för att komma med förslag på vad ni vill göra under året. →Anmäl er gärna.

7 mars: Fika och umgås som vanligt

4 april, Påskinspirerat fika

## Bowling

Var: Uddevalla bowlinghall. Junogatan 7

När: 19 februari kl 16:00-17:00

Anmälan senast: 13 februari

## Bowling

Var: Trollhättans Bowlinghall, Kanaltorget 7

När: 26 Februari kl 14:00-15:00

Anmälan senast: 20 februari

➔ Viktigt med anmälan så vi kan boka rätt antal banor

## Yoga

Vad: Yinyoga

När: 12 mars 17:00-18:30

Anmälan: 6 mars

Yinyoga är en meditativ och stillsam form av yoga där du sitter eller ligger i olika positioner under en längre tid; ca 3-8 minuter. Fokus ligger på att få musklerna att slappna av och stimulera bindväven till ökad elasticitet.. På detta sätt får du igång cirkulationen och rörligheten i hela kroppen. (Bindväven omger bland annat muskler, leder, organ och nervsystemet.) Nervsystemet och dess funktion behöver ha en mjuk och återfuktad bindväv som underlättar information som kroppen dagligen transporterar. Yinyoga släpper på spänningar och stress. I yinyogan stretchar vi inte, vi drar inte och vi vill undvika att hålla kroppen i ytterlägen. Vi slappnar bara av och låter kroppen vara där den är. Vi lyssnar till vår andning och är närvarande i det som sker just nu. Positionerna anpassas efter varje person, till hjälp om det behövs finns filter, bolster, kuddar, block, bälten. Matta finns att låna, vill du ha din matta tar du med. Alla kan vara med, passar särskilt bra om man känner sig stel!

Vad: Lättyoga

När: 28 mars 18:45-20:00

Anmälan: 21 mars

Lättyoga Lättyogaklassen är en mjuk yogaform där vi på ett lugnt sätt jobbar med olika yogapositioner som främjar rörligheten, balansen och styrkan i kroppen. Man utgår alltid från sig själv, inga krav. Vi jobbar också med andningsövningar som hjälper till att släppa på spänningar och stress. Klassen avslutas med en stunds återhämtande vila. Matta, filt, bolster, block finns att låna, vill du ha din matta tar du med.

Vad: Restorative yoga

När: 23 april 17:30-19:00

Anmälan: 17 april

Restorative yoga är en terapeutisk yogaform. I Restorative stannar vi upp, kopplar av och ger kroppen en chans att komma in i en djupare avslappning på ca 20 minuter i varje position där kroppen går ner i den parasympatiska delen av nervsystemet, den delen som är den lugna delen. Med hjälp av props(bolster, filter, block, kuddar, ögonkuddar) intar vi bekväma positioner som skapar förutsättningar för kropp, och sinne att varva ner och påbörja återhämtning och läkning av obalanser i kroppen. Restorative yoga passar alla och särskilt för dig om är i behov av återhämtning på grund av stress/utbrändhet, sömnsvårigheter, värk i kroppen samt till dig som bara längtar efter en stunds vila i stillhet.

Var: Gustav Mattssons väg 2, Ingång E, våning 3

→ Anmäl enligt datum ovan

## Föreläsning

I dina ögon- en föreläsning om att vara förälder till ett barn med NPF  
av Tomas Nyholm,

När: 28 mars 18:30-21:00

Var: Kulturhuset kajutan Henån, Orust

→ Fri entré

Detta är lite av vad som händer framöver! Håll utkik i facebookgruppen eftersom vi lägger alla evenemang där.

Anmäl er på vår telefon 073-0556996 eller i evenemanget på facebook eller via mail [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se)

Varmt välkomna på våra aktiviteter!  
/ Styrelsen Attention Uddevalla med omnejd