

## Medlemsbrev december 2020 till alla medlemmar i Attention Uddevalla med omnejd

I år blev inte mycket sig likt. Men trots pandemin har Attention under året haft en rad aktiviteter och kunnat hålla igång föreningen med grillträffar, utflykter, dagläger och mycket mera trots allt. Under november-december-januari har vi tyvärr fått ställa in alla fysiska träffar...och vi tittar nu på olika alternativ att ordna träffar och föreläsningar on-line istället. Några aktiviteter har vi dock på gång:

### Planerade aktiviteter:

**Online Softyoga 16/12-20** kl 18.30-19.45 för Attentions medlemmar via zoom med Lena Bonander. Anmäl dig via e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms 0730-556996 så får du en länk så du kan yoga hemma under Lenas ledning. Du behöver en dator eller mobil med internetuppkoppling och ladda ner zoomappen som är gratis.

Softyoga är en yogaform där man i liggande, sittande och stående ställning gör mjuka rörelser.

**Online Yinyoga 28/12-20** kl 18.45-20.00 för Attentions medlemmar via zoom med Lena Bonander. Anmäl dig via e-post: [info@attentionuddevalla.se](mailto:info@attentionuddevalla.se) eller sms 0730-556996 så får du en länk så du kan yoga hemma under Lenas ledning. Du behöver en dator eller mobil med internetuppkoppling och ladda ner zoomappen som är gratis.

Yinyoga är en avkopplande yogaform där man sitter eller ligger i olika positioner för att varva ner och stretcha ut trötta oh spända muskler.

**Yoga i januari 2021.** Det kommer att bli några yogatillfällen även i januari. Datum kommer...

**Nordens Ark söndag 3/1-21** kl 10.00-16.00 bjuder Attention Uddevalla alla sina medlemmar på entrén till Nordens Ark. Ni bockar av er i entrén på Attentions lista. Ta med egen matsäck. För er som har svårt att transportera er ut på egen hand från Vänersborg, Trollhättan och Uddevalla kan Attention ordna buss, obs! begränsat antal platser (Buss Vänersborg 9.00, Trollhättan 9.30, Uddevalla 10.00. Bussen åker tillbaka kl 14.30 från Nordens Ark). Anmäl er senast 20/12 och meddela hur många ni blir, namn på alla som ska med och ålder på ev barn under 18 år till e-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se) eller sms 0730-556996. Meddela också om du vill åka med bussen!

**Kvällsföreläsning med NPF-pedagogen, föreläsaren och författaren Joanna Lundin 27/1-21** är under planering. Föreläsningen är än så länge preliminärt bestämd och kommer att genomföras online för Attention Uddevallas medlemmar. Mer information kommer i januari, men boka in kvällen så länge!

Vi tackar alla medlemmar för 2020 och hoppas att ni vill fortsätta att vara med även nästa år.

**GOD JUL och ett riktigt GOTT NYTT ÅR** till er alla önskar styrelsen

Attention Uddevalla med omnejd

Postadress: Attention, Skansgatan 3, 451 50 Uddevalla

E-post: [info@attention-uddevalla.se](mailto:info@attention-uddevalla.se)