

## Hej alla Hjärnkraftare!

Här kommer en hälsning från förbundskansliet med lite blandad information.

Jag hoppas att ni har det bra där ni befinner er i landet. Det är annorlunda tider med Corona pandemin som härjar och skulle någon sagt för ett år sedan hur läget i Sverige, ja hela världen, skulle se ut ett år framåt i tiden så hade i alla fall inte jag trott på det.

**Ställ inte in utan ställ om** har varit ett av våra ledord under hösten. Det gäller att vara uppfinningsrik och finna aktiviteter där vi människor kan träffas trots allt oavsett om det är inne, ute eller digitalt men på sätt där vi inte riskerar att sprida smitta.

Social distans och fysisk distans är två olika saker och i Corona pandemins tid så är jag övertygad om att Hjärnkraft fyller en stor funktion genom att kunna erbjuda sociala kontakter men med omsorg om varandra och med distans.

## Här följer några informationspunkter till er alla i Hjärnkrafts läns- och lokalföreningar:

### ➤ **Förbundsstämman den 28 november blir digital**

Som tidigare meddelats kommer årets förbundsstämma att hållas digitalt den 28 november. Det är tråkigt att vi inte får möjlighet att träffas och umgås men i rådande läge bedömde förbundsstyrelsen att det skulle vara förenat med risker att hålla mötet fysiskt, inte så mycket för själva mötets skull utan för resan till och från mötet. Vi kommer att planera för en riktigt bra dag med stämmoförhandlingar. Mer information om förbundsstämman kommer i separat mejl tillsammans med stämmoboken och annat material till förbundsstämman. Glöm inte att anmäla er via mejl till [wellamo.ericson@hjernkraft.se](mailto:wellamo.ericson@hjernkraft.se). Ni som redan anmält er behöver inte anmäla er igen. Jag lovar att vi ska se till att ordna en extravagant ordförandekonferens år 2021 som kompensation.

### ➤ **Årsmötesprotokoll**

Glöm inte att skicka in föreningarnas årsmötesprotokoll till [wellamo.ericson@hjernkraft.se](mailto:wellamo.ericson@hjernkraft.se). Vi saknar fortfarande några!

➤ **Hjärntrampet - cykla för Hjärnskadefonden**

Den 26 oktober infaller Hjärnskadedagen och i år kommer Hjärnkraft uppmärksamma detta genom att anordna Hjärntrampet, en cykeltävling med syfte att samla in pengar till Hjärnskadefonden. Hjärntrampet handlar om att cykla på valfri cykel, på valfri plats, i valfritt sällskap och valfri distans. Du kan använda duocykel, rullstol, armcykel, spinningcykel eller vanlig cykel inne eller ute. I den här tävlingen räknas alla individuella insatser och vi hoppas att så många som möjligt ska vara med och cykla! Hjärntrampet inleds på Hjärnskadedagen måndagen den 26 oktober och pågår fram till söndagen den 1 november. Du kan cykla hur många gånger du vill och hur länge du vill. För varje cyklad minut betalar man in 1 krona till Hjärnskadefonden. Delta via Facebook direkt eller betala via plusgiro eller Swish, skriv "Hjärntrampet" i ämnesraden. Kontonummer (plusgiro) 90 05 07 – 5 eller swish 1239005075.

Alla är med i utdelningen av fina priser till de som cyklat mest!

Initiativtagare till Hjärntrampet heter Christian Franzén och bor i Kristianstad. Han råkade ut för en cykelolycka 2012. Så här berättar Christian: Cykling har varit en viktig del av min rehabilitering och det hjälper mig att må bra. Cykling är fortfarande en stor del av mitt liv. Därför vill jag göra denna insamling. Jag vill uppmärksamma hjärnskador hos cyklister men även hos andra. Så varför inte cykla en runda för en god sak och samtidigt vara välmående av det?

Läs mer på vår hemsida: <https://hjarnkraft.se/hjarltrampet/>

➤ **Var rädd om #det som är du**

Under hösten har Hjärnkrafts samarbetspartner NTF rullat ut kampanjen #detsomärdu för att öka cykelhjälsanvändningen bland både vuxna och barn.

Flera studier visar att cykelhjälm kan minska antalet allvarliga skallskador med cirka 50-60 procent. Ändå är det endast mindre än hälften av alla cyklister som använder hjälm. Ett mål är att öka antalet hjälmar till 70 procent. I kampanjen ingår berättelser av Marika Carlsson "Jag är rädd om min spontanitet" och Daniel Adams-Ray "Jag skyddar min kreativitet". Ta del av berättelserna och titta på deras videor på kampanjsidan <https://detsomardu.ntf.se> / Kampanjen innehåller också mer fakta kring cykelhjälsanvändning.



➤ **Möjligheter och risker med elrullstol och elskoter**

Antalet som kör elrullstol eller elskoter ökar. Elrullstolen och elskotern är bra hjälpmedel för den som har problem att gå för att lättare kunna ta sig ut på egen hand och kunna bli mer aktiv och delaktig i samhället.

I en ny folder får du råd och rekommendationer vad gäller att köra elrullstol och elskoter och hur de ska skötas för att vara trafiksäkra. Foldern har tagits fram i samarbete med NTF.

Foldern finns i vår webbshop både som gratis nedladdningsbar pdf och i tryckt form att beställa mot fraktkostnad.



➤ **Hjärnkraft arrangerar utbildningsdagar som webinarium**

I september hade Hjärnkraft sin första hela utbildningsdag digitalt, som ett webinarium. Det går nog inte att säga annat än att dagen blev en succé med 150 anmälda deltagare som var mycket nöjda i sina utvärderingar av dagen. Vi fortsätter med att hålla digitala utbildningsdagar ”att ställa om istället för att ställa in” och nästa tillfälle blir den 11 **november** 2020. Då föreläser bland annat Hjärnkrafts medlemmar Lena, Hans och deras dotter Amalia Stigter om hur livet förändrades efter en förvärvad hjärnskada. **Läs mer, och anmäl er, på vår hemsida!**

➤ **Hjärnkrafts digitala cirkelledarutbildningar i samarbete med ABF**

Det finns fortfarande möjlighet att anmäla sig till de digitala studiecirkel utbildningarna som Hjärnkraft är med och arrangerar. Passa på, det är en mycket bra och användbar utbildning!

Anmäl dig med länken nedan:

29/10, 30/10, 4/11, 6/11 och 9/11 kl 18-21 (sista anmälan -23/10)

<https://www.abf.se/arrangemang/skane-lan/hassleholm/religion-psykologi-pedagogik/den-digitala-studiecirkelngrund/>

7/11, 13/11,19/11,20/11 och 23/11 kl 13-16 (sista anmälan – 2/11)

<https://www.abf.se/arrangemang/skane-lan/vstad/religion-psykologi-pedagogik/den-digitala-studiecirkeln--grund/>

**Avslutningsvis önskar jag er alla en härlig fortsatt höst! Som vanligt är ni varmt välkomna att höra av er med såväl glädjeämnen som bekymmer,**

Med vänliga hälsningar,

**Cecilia Boestad**

Förbundssekreterare/Kanslichef

Tel. direkt 08-447 45 33, alternativt 0769-48 77 25.



**Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft**

Nybohovsgränd 12, 1 tr

117 63 Stockholm

Tel växel 08-447 45 30 (må-to kl 10.00 - 13.00)

[www.hjarnkraft.se](http://www.hjarnkraft.se)