

HJÄRNVÄSTEN

nr 1-2, 2020



Medlemsblad för Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft i
Västra Götaland

HJÄRNKRAFT VÄSTRA GÖTALAND

Postmottagare: Hjärnkraft Göteborg
Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

Ordförande: Elisabeth Segerdahl

elisabeth.segerdahl@icloud.com

0722-47 44 40

LOKALFÖRENINGAR

Hjärnkraft GÖTEBORG

Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg
Ordförande: Jo Fridmar

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

jo.fridmar@gmail.com

0730-26 99 05

Hjärnkraft FYRBODAL

Kapellevägen 1, 451 44 Uddevalla
Ordförande: Mona Granström

hjarnkraft.fyrbodal@telia.com

0760-23 99 79

Hjärnkraft BORÅS/SJUHÄRAD

Arlagatan 7, 503 5536 Borås
Ordförande: Jan-Olof Dahlin

jan-olof.dahlin@telia.com

0730-20 12 31

Hjärnkraft Alingsås

hjarnkraft.alingsas@gmail.com

Hjärnkraft SKARABORG

c/o Karin Holm, Basketorpsvägen 3, 531 59 Lidköping
Ordförande: Jan-Olof Dahlin

karin.holm.kh@gmail.com

0705-21 74 07

Hjärnkraft JÖNKÖPINGS LÄN f.n. vilande

Ekekull 15, 574 93 Vetlanda
Ordförande: Rolf Forsén

forsen.rolf@gmail.com

0733-64 10 10

Hjärnskaedeförbundet HJÄRNKRAFT

Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm

www.hjarnkraft.nu

info@hjarnkraft.nu

08-447 45 30

Sammanställning av insänt material:
c/o Hjärnkraft Göteborg



Text: Ulrika Bohl

Ansvarig utgivare: Lars Claesson
Annonser: Hjärnkraft
info@hjarnkraftgoteborg.se 031-24 32 34
Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland



Bild och Layout: Lennart Lundén

Kolla in Göteborgs nya hemsida:

<https://hjarnkraft.se/goteborg/>



Medlemsblad för Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft i Västra Sverige

Informationen produceras av Hjärnkraft Västra Götalands län. Utges med två nummer per år.

Upplaga ca 700 exemplar. Synpunkter och önskemål om ändringar mottages tacksamt.

ORDFÖRANDE Elisabeth Segerdahl

Hej alla medlemmar i Hjärnkraft!

Nu närmar vi oss vintern och slutet på ett annorlunda år. Vi blev i februari varse att det fanns en sjukdom /pandemi som hette Corona/Covid-19 och som var en typ av influensa som framförallt drabbade äldre 70+ eller andra med riskfaktorer. Vi uppmanades av Folkhälsomyndigheten att hålla avstånd och inte delta i möten med mer än 50 personer.



Jag fick samtidigt en förfrågan om jag kunde tänka mig att bli ny ordförande i Hjärnkraft Västra Götaland, men årsmötet blev ju som ni säkert alla förstår avblåst.

Ett stort tack till Solveig Brander som under tiden fortsatte att verka som ordförande.

I slutet av september ansågs det äntligen möjligt att genomföra mötet och jag blev vald till er nya ordförande, vilket jag förväntar mig skall bli ett intressant uppdrag.

Vem är jag?

68-årig sjuksköterska och pensionär som fortfarande jobbar 60% inom Neurosjukvården Sahlgrenska sjukhuset, vilket gör att jag har en del kunskap om de sjukdomar/skador ni drabbats av. Min fritid ägnar jag framförallt åt familjen och då framförallt mina 3 barnbarn, men stor tid ägnas att tillsammans med min make bygga modelljärnväg.



Tyvärr verkar det som om pandemin som under en tid minskat, nu ökar i hela landet igen. Så var rädda om er och undvik platser där det vistas mycket människor, men försök ändå att umgås med dem ni känner så att ni inte blir helt isolerade.

Nu kan vi bara hoppas på en jul där vi kan genomföra våra traditioner och ett nytt år 2021 som förhoppningsvis kommer att medföra en möjlighet till ett säkert vaccin, som stoppar Covid-19.

Vi återkommer efter årsskiftet med mer information angående eventuella läger 2021.

Hälsningar Elisabeth

Sidan **Kommande Aktiviteter** utgår i detta nummer.

Anledningen är förstås Covid-19 som gör att vi inte kan planera riktigt inför aktiviteter 2021. En helt separat information kommer att skickas ut vid ett senare tillfälle om vi får ihop ett komplett program för våren 2021.

Vi presenterar dock några kommande aktiviteter:

GÖTEBORG **Julaktivitet 4 december**

BORÅS/SJUHÄRAD **Grötfest 16 januari 2021**



Ett liv som räddas ska också levas!♥

ÅRSMÖTEN

Hjärnkraft Västra Götaland höll årsmöte 20 september

Platsen var som vanligt Mathias Kök & Rum i Vårgårda.

Det var många glada miner och trevligt att träffas igen i dessa tider (dock inga kramar eller puss på kind denna gång). Ulrik och Lars sålde Sverige-lotter som vanligt med den äran. Vi började med en god lunch och kunde sprida ut oss i den rymliga lokalen, där vi också höll mötet.

Solveig Brander var mötesordförande och mötet hölls som vanligt i god föreningsanda.

Solveig tackades också av för sin ettåriga session som ordförande för oss.

Till ny ordförande för Hjärnkraft Västra Götaland valdes Elisabeth Segerdahl.

Lars delade ut blommor till Solveig och vi hälsade alla Elisabeth välkommen!

Lennart Lundén



- Hjärnkraft Skaraborg höll årsmöte 15 februari
- Hjärnkraft FyrBoDal höll årsmöte 16 februari
- Hjärnkraft Borås7härad höll årsmöte 26 februari



ÅRSMÖTEN

Göteborg

Hjärnkraft Göteborg har hållit årsmöte 27 februari.

Richard Norling höll i mötet som vanligt med fast hand. Efter över 10 år slutar Thomas Kollberg som ordförande för Hjärnkraft Göteborg- stort tack, Thomas. Vår tidigare Ombudsman Kerstin Söderberg berättade att hon behåller sitt engagemang och brinner för vår målgrupp även i fortsättningen. Varmt tack till Thomas och Kerstin och lycka till framöver! Varmt välkommen till vår nya ordförande Jo Fridmar och våra nya ledamöter Celine Henriksson och Minna Nouri. Mötet hölls i god, trevlig och sedvanlig föreningsanda. Vi 20 deltagare avslutade med god smörgåstårta och kaffe.

Lennart Lundén



FYRBODAL

14 december 2019 - Julfest

Vi trodde att vi skulle bli utan lucia, men Carina fick tips om musiklinjen på Sinclair gymnasium.

Medan musikerna gjorde i ordning förstärkaren i stora salen, samlades vi andra i stora hallen och drack glögg med russin och mandel, åt pepparkakor och pratade.

Så var det dags att gå till bords. Görel läste Viktor Rydbergs dikt "Tomten" och därefter släcktes ljusen och in kommer luciatåget! 5 kvinnor och 4 män varav två spelade instrument. Underbart med levande musik till lucia- och julsånger!

De unga männen var klädda i svarta byxor med vit skjorta och röd fluga. Mycket uppskattat. I köket hade det varit en febril aktivitet att få julgröten riktigt varm!

Med hjälp av köksvana personer gick allt bra.

Mycket gröt och skinksmörgåsar! Kaffe, lussekatter och mjuk pepparkaka.

Sedan var det dags för lotteri med många fina vinster!

Mona Granström



BORÅS / ALINGSÅS / SJUHÄRAD

11 januari - Hjärnkraft Borås 30 år

Det firades med gröt, tårta, allsång och svensktopp.

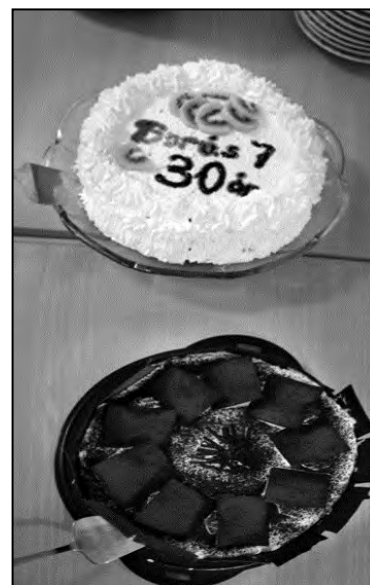
Under lördagen samlades Hjärnkraftare från Västergötland för att saluera Hjärnkraft Borås/Sjuhärads 30 år i kampen för bättre liv efter att någon råkat ut för en förvärvad hjärnskada. Ordföranden Jan-Olof Dahlin talade om att föreningen fortsätter kämpa både lokalt, regionalt och centralt med att förbättra vård, boende, aktiviteter under devisen "Ett liv som räddas ska också levas".

Stämningen var hög på Lönnen och när gröten hade intagits ledde Jan Terneby allsången och därefter fick vi höra och sjunga med i gamla svensktopps-låtar med hjälp av paret Frid från Hjo.

Lars Claesson delade sedan ut vinster till glada vinnare i lotteriet. Deltagarna gav sig därefter hemåt i den regniga och mörka kvällen men med gott sinne.

Tack NBV för sponsring av underhållningen.

Ingvar Hansson



Musikfrågesport med Britta och Leif-Arne

23 januari:

Britta och Leif-Arne hade gjort i ordning en bra musikalisk frågesport.

Det var bara två som klarade alla frågorna. Många låtar eller musikstycken känner man igen, men kommer inte ihåg artisten eller vem textförfattaren var. Vi fick önskemål om musikfrågesport med tema bilar, då trodde några herrar att de skulle klara av flera frågor. Vi får se, det finns många låtar som innehåller bil-teman.

Kaffe, smörgås och mjuk pepparkaka avslutade kvällen.



22 oktober:

Med borden i stora salen, format till ett stort U, satt vi gott och väl med corona avstånd, Förutom de deltagare som regelbundet umgås.

Britta och Leif-Arne, frågesportsledarna, satt vid eget bord med utsikt över deltagarna.

Temat den här gången hade med bilar och motorer att göra.

Jag var tydligen väldigt okoncentrerad, för jag kom inte på ett enda bilmärke, kände inte heller igen kända sångare eller melodier.

Jag får skylla på att hörapparaterna förvanskade ljuden.

Därefter serverades varm Apfelstrudel med vaniljglass från Lidl + kaffe och te.

Vi ser fram emot nästa musikfrågesport eventuellt i januari.

Önskemål om tema blev: Fritidsaktiviteter.



Mona Granström



GÖTEBORG

Matlagningscirkeln 20 februari och 5 mars

Vi hann med att starta upp vår populära matlagning innan Coronan var över oss.

Två trevliga tillfällen med "fullt hus": 20 februari blev det Kyckling i championssås och 5 mars Lax på spenatbädd.

Båda rätterna blev väldigt goda och recept går att beställa från oss, maila bara kontoret så skickar vi det till dig!

Vi har varit som mest 17-18 matgäster och då blir det trångt vid bordet! Max 14-15 deltagare är väl det som funkar bäst. Vi längtar tills vi kan starta upp igen!

Lennart Lundén



Vill du ha recepten?
-Skicka ett mail till
info@hjarnkraftgoteborg.se
- så mailar vi dom till dig.



Botaniska trädgården 9 juni

Härligt...ÄNTLIGEN!!... kunde vi genomföra en aktivitet, trots Corona-pandemin! Utomhusträff i Botaniska Trädgården, solen sken och ett 20-tal deltagare passade på att ses. Inga kramar men armbågshälsningar och glada leenden. Som traditionen bjuder så kämpade vi oss uppför backen till den fina lekplatsen som även innehåller några bord och bänkar samt gott om plats för stående så vi kunde hålla avstånd enligt föreskrifter. Kaffe dricka, baguetter och kex avnjöts tillsammans med mycket prat och god stämning. Lotter såldes med varierande vinstlycka. Gruppfoto togs, några promenerade till näsduksträdet som fortfarande blommar och några satt kvar och bara hade det bra tillsammans.



Ulrika Bohl



FYRBODAL

Bangolf i Uddevalla torsdag 17 september

Vi samlades utanför caféet tills alla hade kommit. Tyvärr fanns inga kakor eller bullar till kaffet, bara glass. Passade inte så bra denna dag - trots solsken var det kallt i luften. Vi delade upp oss två och två. För att slippa stå och vänta på att nästa bana skulle bli ledig gick man vidare till nästa bana och spelade. Fungerade mycket bra, vi var ju inte så många på bangolfen. I och med att man skriver upp resultaten vet man ju ändå vilka banor man skall gå tillbaka till.

Jörgen hade sin servicehund Nelly med sig. Medan Jörgen slog sina slag på banan vaktade Nelly Jörgens kryckkäpp. När Jörgen behövde sin krycka lyfte Nelly upp den med munnen.

Vinnare: Det var vi allihop!! Jag tror dock att Raymond och Rune hade lägst poäng.

Mona Granström



Sittgympa på Funktionsrätt-Center i Uddevalla

Varje tisdag kl. 09:30 samlas ett glatt gäng för sittgympa i ca 30 min. Med dagens situation är det ganska långt mellan stolarna. God rytmisk musik och rörelser som påverkar hela kroppen och humöret. Tyvärr lite för tidigt på dagen för undertecknad som är en nattuggla.

Efter sittgympan är det dags för kaffe med dopp (kakor o bullar). Så småningom hoppas vi kunna servera smörgåsar igen.

Mona Granström



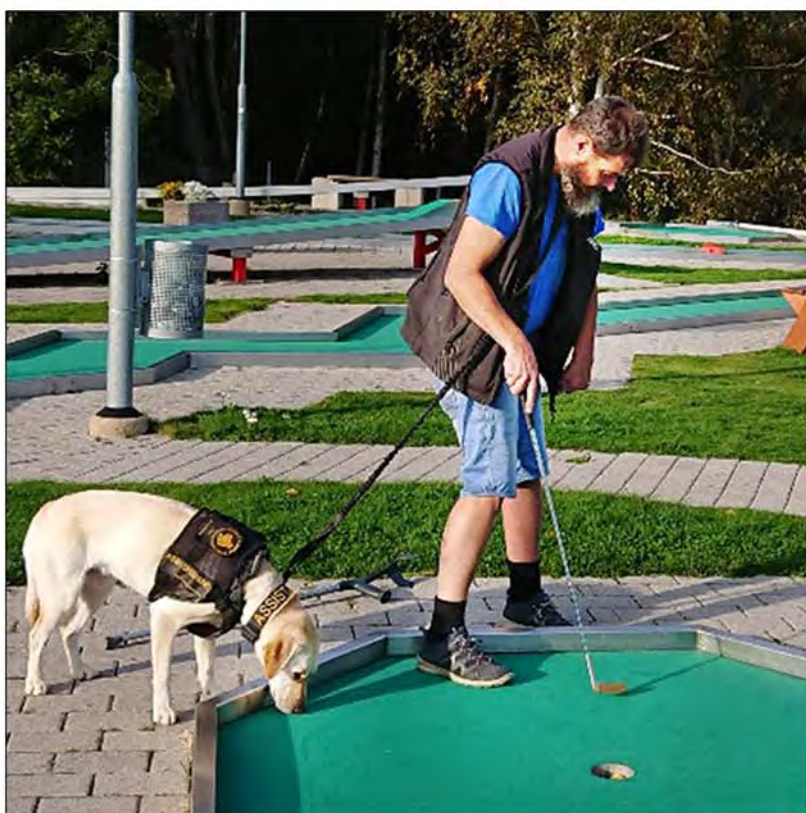
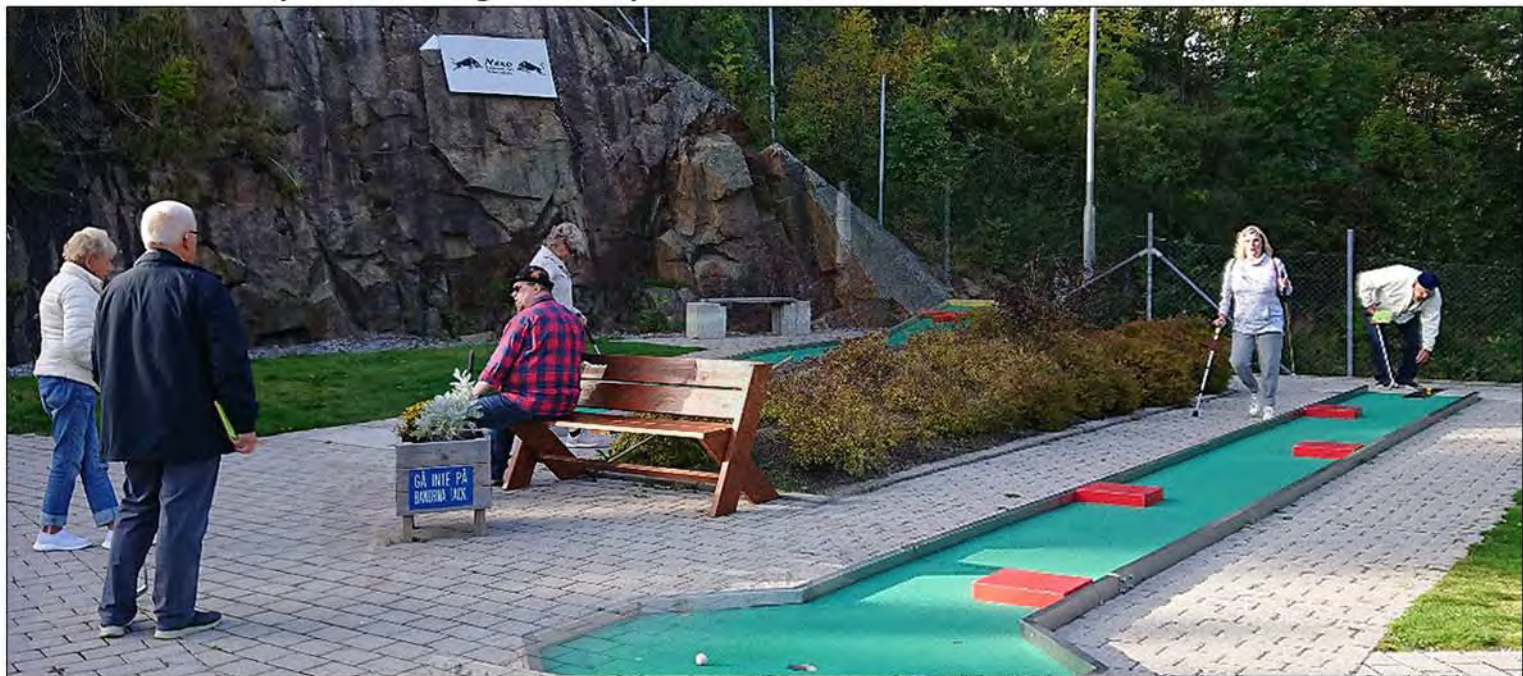
Göteborg: Botaniska 9 juni - Äventyrgolf 8 september - Caféträffar och Stadsmuseet i höst



Årsmöte Västra Götaland 20 september



FyrBoDal Bangolf 17 september och Musikkorsod 22 oktober



Ljus i Alingsås 22 oktober och HjärnPunkten hösten 2020



GÖTEBORG

Min sommar: Vandringresa till Italien!

Vad härligt att kunna åka iväg även i år på vandringsresa till Italien, trots rådande omständigheter. Denna gång styrde vi vår kosa till Val di Fiemme i Norra Italien.

Vi var sju personer i en minibuss som reste i ett dygn för att komma fram till hotellet på söndagen den 19 juli. Vi mjukstartade dagen med linbanetur uppåt och kortare promenad neråt. Sen fortsatte vi att vandra varje dag. Den vandringsleden som vi följde delar av, har totalt 52 tunnlar! Vi gick inte genom så många men några testade vi – det var mörkt att gå där. Alla dagar var vädret perfekt. De flesta luncher åt vi i de alpstugor som vi kom till. Som vanligt så avnjöt vi mycket goda middagar på hotellet efter dagens aktiviteter.

Efter en dryg vecka var vi åter hemma i Göteborg, även i år helt nöjd.

Jag kan verkligen rekommendera den här formen av semester för er som kan vandra och är sugna på fin natur och härliga vyer! Kontakta gärna Hjärnkraft Göteborg (info@hjarnkraftgoteborg.se) om du vill veta mer om min resa!

Tomas Wennerberg



Solig dag på Äventyrsgolfen 8 september!

Höstens första aktivitet (!) blev så lyckad. Utomhus med frisk luft och massor av utrymme - det är vad äventyrsgolfen vid Slottsskogen bjöd på. Solen sken, ibland styrde blåsten bollen på banan, men ändå rullade den ner i hålet. Till och med en "hole in one", bra gjort Christofer och Anders som blev slutlig vinnare med Lennart N som god tvåa. Och det är ju faktiskt så att var och en är en vinnare.

Efter spelet drack vi kaffe och åt en ostmacka, det satt perfekt efter kampen med klubba och boll. Och nu ser vi fram mot fler trevliga aktiviteter under hösten, både enligt såväl Hjärnkrafts som HjärnPunktens programblad.

Ulrika Bohl



GÖTEBORG

Caféträff (1) 17 september

Den första av flera planerade träffar under hösten. Bra och rymlig lokal med inte så många gäster vid kl 09.30 då vi träffades på Café Nord / Köttbullekällaren vid Kungstorget.

Vi hade det riktigt mysigt och fikade med kaffe, ostmacka och ett glas juice. Nästa torsdag 24 september så träffas vi på samma café, dock en timme senare; kl.10.30 (till ca 12.00). Välkommen att hänga på!



Caféträff (2) 24 september

En liten men tapper skara slöt upp på Café Nord / Köttbullekällaren vid Kungstorget denna gång,

Evelyn, Sergej, Bengt, Lennart och Ulrika (som anslöt efter ett tag). Vi körde en liten quiz med tolv 1-x-2 frågor. Vinnare blev Sergej med 8 rätt - Grattis! Sedan unnade vi oss köttbullar till lunch - mums! (Hjärnkraft sponsrade en del av priset) En trevlig förmiddag blev det med diskussion om Göteborgs historia och Gustav den II Adolf m.m. - Kul!

Vi avslutade med att hänga med Bengt in på Saluhallen där han fyndade wienerkorv och köttbullar!

Ulrika och Lennart



Caféträff (3) 8 oktober inkl besök på Stadsmuseet

Återigen en lyckad torsdagsträff, den här gången en kombination av museum och café. Vi träffades på Göteborgs stadsmuseum där vi på tredje våningen hittade många vackra, framför allt kvinno-kläder från runt 1900-talet. Så duk-tiga sömmerskor det fanns och vilka tyger, och såna "underreden" till kjolarna. Vi provade hattar, där fanns både herr- och dammodeller, mer eller mindre klädsamma på "objekten".

Via lekrummet kom vi så in till "Miniatyrerna" som konstnären Signhild Hällner gjort. I form av dockskåp har hon återskapat olika scener från arbetslivet förr - torghandel, affärer, tunnbinderi, bageri, smedja, osv, osv.

Slutligen in till Frispel som visar utveckling inom teater och filmvärlden. Där har det verkligen hänt en hel del.

Eftermiddagen avslutades i muséets kafeteria innan vi gick var och en åt sitt håll, i regnet.

Ulrika Bohl



SKARABORG

På grund av pandemin blev det inget sedvanligt besök på Liseberg i år och vi har inte heller haft någon annan aktivitet under hösten.



Karin Holm

Hjärnskadedagen 26 oktober

Vad betyder Hjärnkraft för dig?

Donationspapperen är påskrivna...

Så längesen men fortfarande så smärtsamt.

"Mamma, fy fan!"

Första orden sen olycksdagen. Fulla nävar med färsk jordgubbar trycktes in i munnen med vänsterhanden, högern hängde slapp och helt ointresserad av vad den andra handen sysslade med.

Lycka är att se och höra, kanske inte det som sägs men att det sägs.

Överlevare, schackspelare, älskad son, lillebror, pappa men framför allt tacksam för livet.

Hjärnkraft blev X-kroken för oss att hänga upp det som var kvar.

Laga mat tillsammans, glömma skala grönsaker som skulle bli sallad, för mycket salt i frukt-salladen, aj fan det skulle vara socker.

Semester på Strannegården, förälskelse och avsked. Varma sommarkvällar med promenader i skymningen.

Sist men inte minst pandemin som band oss fastare, som gjorde oss tryggare och lärde oss uppskatta det vi fått behålla, den sköra tråden – LIVET!



Tack för måndagarna på U1.

Evelyn, Sergejs mamma

Vad vill du att vi skall uppmärksamma idag?

- Att man som hjärnskadad blir uträknad som en intelligent person värd att lyssna på
- Att man är tvungen nöja sig med vad kommunen erbjuder som hjälp men får ej klaga
- Att man som handikappad är "rättslös"

- Hjärnkrafts aktivitet är enda gång i veckan som jag kommer ut och får träffa andra människor.



Lisbeth Pålsson

"Att jag träffar folk som förstår mig och att jag kommer ut på måndagar- tack vare aktivitet"

Lennart Nilsson



"Alla förtjänar att leva. Det är skönt att veta att man inte sitter ensam i båten. Om du blickar runt omkring i båten märker du att människorna/tillgångarna mår som du, problem och dålig balans, m m. Vi kan hjälpa dig!"

Sergej Stocker



Ny hemsida för Hjärnkraft Göteborg!

Vi använder Förbundets hemsidas sidhuvud som ram med lättillgänglig grundinfo om Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft överst på sidan. Nu ligger Hjärnkraft Göteborg under Föreningar med egen direktlänk och all vår lokala info och nyheter är lättåtkomlig med tydliga menyer och klickbara ikoner. Lennart vid kontorsdatorn.

Foto: Ove Haugen

Kolla in: <https://hjarnkraft.se/goteborg/>



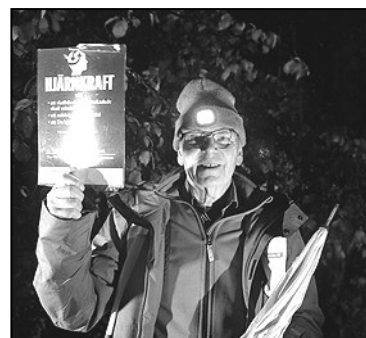
BORÅS / ALINGSÅS / SJUHÄRAD

Ljus i Alingsås 22 oktober

Tack till Alingsåsarna, främst Ingvar, Karin och Martha , som ser till att den här traditionen fortsätter. Det är så trevligt att träffa flera av medlemmarna från runt omkring i Västra Götaland. I år var vi ett 20-tal som mötte upp på Ekstedts café för kaffe, macka och information om rundvandringen. Perfekt plats i denna coronatid - utomhus men med stor takpresenning som skyddar mot regnskurar.

Det märktes att inga utländska konstnärer deltagit i år. Svenskarna är lika duktiga men kanske inte tillräckligt många, lite färre installationer än tidigare. Men Lennarts bilder visar hur vackert det i alla fall var. Han är verkligen värd en eloge för sina foton, inte bara i år utan också alla gånger tidigare.

Ulrika





RAPPORT FRÅN EN ANNORLUNDA HÖST

Så blev det då en HjärnPunkten-verksamhet under denna märkliga höst, då allt ställdes på undantag. Under våren och sommaren var det mesta osäkert. Skulle det överhuvudtaget vara möjligt att komma i gång när basen för vår verksamhet – Aktivitetcenter i Dalheimers Hus – blev otillgänglig på grund av risken för smitta? Som de flesta vet pågår ju en daglig verksamhet på Aktivitetcenter, och Dalheimers inhyser dessutom ett korttidsboende som måste skyddas.

En febril verksamhet igångsattes för att hitta alternativ, och vi lyckades! Räddningen blev dels att vi fick tillgång till den före detta vävstugan på våning U1, dels att konferensbokningen på samma våning öppnades i september. Nu kunde måndagskvällarna arrangeras nästan som vanligt med konstgruppen i "vävstugan" och mindfulness i lokalen Röda Sten. Dessutom kunde Hjärnkraft-medlemmar som inte tillhörde någon grupp komma till köket för fika och kanske även för ett parti schack med HjärnPunkten-veteranen Sergej (givetvis under förutsättning av att vi höll oss till Folkhälsomyndighetens rekommendationer). Det enda vi tyvärr inte fann utrymme för var Bak- och cafégruppen, men till gengäld fixade vår trofasta volontär Ulrika smörgåsar till alla!



Madelene

För våra silversmeder löste det sig med en extern lokal. De två grupperna fick tillgång till cirkelledaren Özays fina smedja i det gamla Sockerbruket, där de träffas måndagar och onsdagar. Och yogan, som även den har blivit så populär att den fått delas in i två grupper, fick använda "vävstugan" under tisdags- och torsdagskvällar. Allt under ledning av vår nya duktiga yogainstruktör Madelene Strängdal.

Trots pandemin lyckades vi också starta en ny grupp. Efter framgångarna med samtalsgruppen för unga, som fortsatte i höst, kom önskemål om en samtalsgrupp för 40-plussare med förvärvade hjärnskador. Idén realiserades och sedan slutet av september har gruppen träffats regelbundet under Susanne Magnussons utmärkta ledning. Susanne är sedan tidigare känd för många av oss på HjärnPunkten, då hon till vardags arbetar som handledare på Klippankooperativen.



Susanne

När det här skrivs har vi åter tagit ett steg tillbaka. Den 29 oktober kom Folkhälsomyndigheten med nya rekommendationer och vi såg oss tvungna att ställa in alla fysiska möten. Det är givetvis med tungt hjärta vi gör detta, och vi hoppas förstås att kunna återuppta träffarna inom kort. Men oavsett vad som händer kan gamla och nya deltagare vara säkra på en sak: vi slutar inte att arbeta för att HjärnPunkten ska kunna fortsätta både enligt det utprovade konceptet och utifrån nya idéer som kan utveckla verksamheten.

Och kom ihåg: idéerna är det du som står för. Allt som händer på HjärnPunkten är baserat på deltagares och anhörigas önskemål. Tillsammans går vi från tanke till handling!

Ove Haugen, verksamhetsledare



HUMOR OCH BLANDAT

Lite goa vitsar:

Varför måste man binda fast stora tvättmaskiner?
De rymmer mycket!

En halvspecial kommer in på en bar
och beställer en stor stark.

Bartendern: -Tyvärr, vi serverar inte mat här!

Patienten jobbar som elektriker.
- Inga kända proppar i släkten?!

Hemsida= Gavel på huset!



Maila in rätt ord (gråa rutorna)

— de två första rätta svaren belönas med
två sverigelotter! info@hjarnkraftgoteborg.se

 De ger varann korgen...						AVDEL- NING PÅ SKATTE- VERKET	RYSKA MAFFIAN?	BAD- STÄLLE	LITEN BIT REP	→
									SVAVEL	
				OGIFT DAM						
				LJUST RÖD					UPP- TRÄTT PÅ SCEN	
				SMIDIGA VATTEN- DJUR						
LÄTT 2	MYCKET ENKLA	LÅNG- TRÄKIG OCH JOBBIG	SMEK					SKÄNKA		
								PLÅGO- RIS		
DEN ÄR STOR- SLAGEN										STÖR
SVÄNG										
↳			-- VAD KALLT!		BETALAR MAN MED					
VÅGAR INTE SÅGA EMOT					TOR OCH ODEN					
					FINNS I GENER					
VATTEN- SLANG						HÄST- HONA				
VARA I AN- NAN FORM						VANLIGT TILLTAL				
↳			HJÄLPTE ALADDIN						KOMMER FÖRST	
									SYRE	
SLAG SOM ÄR FÖR- BJUDNA				STORA SALAR						

från KRYSS.SE

Hjärnkraft behöver medlemmar- Medlemmarna behöver Hjärnkraft!

En förening som Hjärnkraft drivs av styrelser och andra frivilligkrafter.

Vem känner du som vill vara med eller vill du själv engagera dig mer?

Föreslå gärna någon till din lokala styrelse, Hjärnkraft Västra Götaland resp Förbundsstyrelsen.



Medlemsförmåner

Det här får du för medlemsavgiften!

Stöd, råd och vägledning Hjärnkraft har kontaktpersoner på många orter. De kan hjälpa dig med stöd, råd och vägledning. De kan ge tips om rehabilitering och dela med sig av kunskap och erfarenheter. De kan också hjälpa till med kontakter.

Medlemstidningen fyra gånger per år I medlemstidningen kan du läsa de skadades egna berättelser, om aktuell forskning, nytt från våra länsföreningar, intressepolitiska frågor som vi driver och mycket annat.

Informationsmaterial Hjärnkraft har informationsmaterial som du kan få kostnadsfritt. Vi har också flera skrifter och böcker som du kan köpa i vår webbshop.

Konferenser, seminarier, utbildningar, aktiviteter och studiecirklar Runt om i landet har vi utbildningar och seminarier för dig som är hjärnskadad och dina närstående. Professionella föreläsare från vård och omsorg anlitas ofta. Dessa tillfällen brukar vara mycket populära. Kostnadsfria eller subventionerade.

Anhöriggrupper På flera orter finns anhöriggrupper där man träffas och delar erfarenheter. Många säger att det bara är de som varit i samma situation som verkligen kan förstå vad jag känner.

Olycksfallsförsäkring Som medlem i Hjärnkraft omfattas du av förbundets kollektiva olycksfallsförsäkring.

Försäkring När du deltar i våra aktiviteter är du försäkrad via Folksam genom avtal som Funktionsrätt tecknat för sina medlemsförbund.

Hjärnskadekortet används för att beskriva vilka konsekvenser den förvärvade hjärnskadan har för personen och kan underlätta i många vardagssituationer. Formulär för att ansöka om kortet skickas ut i samband med avisering och kan rekvideras via e-post.

Vi arbetar för dig Hjärnkraft arbetar varje dag för att förbättra villkoren och rehabiliteringen för dig som är hjärnskadad. Det gör vi på olika sätt, centralt, regionalt och lokalt, genom att påverka opinionen, uppvakta politiker och beslutsfattare, skriva remissvar och mycket annat.

Medlemsavgiften 340 kr/år för familjer (boende på samma adress) och 220 kr/år för enskild person. Vi har läns- och lokalföreningar på de flesta orter i landet.

Anmäl dig på <https://hjarnkraft.se/bli-medlem/>



Hjärnkraft anhörigtelefon

På telefonnummer 08-447 45 38 kommer Wellamo Erikson på förbundskansliet att svara på frågor från och om anhöriga.

Telefontider är måndagar kl. 10 - 12 och onsdagar kl. 12 - 14.

Övriga tider går det bra att lämna ett meddelande på telefonsvararen.

Alla medlemmar omfattas av olycksfallsförsäkring

Alla som är medlemmar i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft omfattas av en kollektiv olycksfallsförsäkring. Försäkringen gäller från och med nyår för medlemmar.

– Det är oerhört värdefullt för våra medlemmar. Försäkringen gäller dygnet runt för alla medlemmar, även de som tidigare nekats olycksfallsförsäkring av andra bolag, säger vår förbundssekreterare på Hjärnkraft. För de som har en egen olycksfallsförsäkring blir Hjärnkrafts kollektiva olycksfallsförsäkring ett komplement. Medlemmar bör noga överväga beloppsgränser och fullständiga villkor innan man tar beslut om att göra förändringar i den egna försäkringen.



Försäkringen ger ersättning för kostnader som kan uppstå i samband med olycksfall, till exempel kostnader för nödvändig läkarvård eller merkostnader för förstörda kläder eller glasögon.

Vad kan en olycksfallsförsäkring som den Hjärnkraft har tecknat innebära i praktiken?

– Föreställ dig att du är ute och går och det visar sig att det är väldigt halt, du halkar och bryter benet på en isfläck. Det blir svårt att få ambulans och du blir tvungen att ta en taxi till sjukhuset där personalen får klippa upp kläderna för att kunna genomföra behandlingen, säger Per Liljeroos, verksamhetschef på Unik försäkring.

Försäkringen kan då innebära lite plåster på sår i form av ersättning för merkostnader.

– Den kan ge ersättning för kostnaden för sjukhusbesök, för förstörda kläder, taxiresa och ersättning för eventuella andra, skäliga merkostnader. Det skulle kunna vara om man till exempel behöver något extra hjälpmedel under läkningsperioden, säger Per Liljeroos.

Fakta om olycksfallsförsäkringen

Enligt villkoren för olycksfallsförsäkringen så får man ersättning för skäliga och nödvändiga kostnader som läke-, tandskade- och resekostnader till följd av ett olycksfall. Man har också möjlighet till ersättning för merkostnader i samband med olycksfall, till exempel kostnader för skadade kläder, hörapparat eller glasögon.

Försäkringsomfattning

Försäkringsmoment Försäkringsbelopp

Medicinsk invaliditet 300 000 kr

Merkostnader 50 000 kr

Personliga tillhörigheter 15 000 kr

Läke, rese- och tand-

skadekostnader Nödvändiga och skäliga kostnader

Hjälpmedel 100 000 kr

Dödsfall pga olycksfall 25 000 kr

Krishjälp Max tio behandlingstillfällen

Reducering:

Reducering av invaliditetsbelopp sker från 60 års ålder med

5 procentenheter per år till och med 70 års ålder.

Vid skada

Kontakta Unik Försäkring, tel 010 - 490 09 91.

Du kan också gå in på bolagets hemsida:

<http://unikforsakring.se/anmal-ska>



Vår trogna medlem Sergej Stocker säger:

-Vi blir ännu bättre med flera medlemmar!



Kurs i kommunikation?

Ädelfors folkhögskola ligger i den gamla kurorten Holsbybrunn i Småland. Vi erbjuder kompetens- och livskvalitéhöjande kortkurser som är anpassade för grupper med funktionsnedsättning. Till exempel familje- och anhörigkurser och inspirationskurser. Läs mer på:

www.adelforskonferens.nu



Besöksadress Kunskapens väg 3, 570 15 Holsbybrunn
Telefon 0383 - 57100 E-post info@adelfors.nu
Webbplatser adelfors.nu adelforskonferens.nu



		Föreningsbrev	SVERIGE	Porto Betalt
Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen påskriven.				

Avsändare:

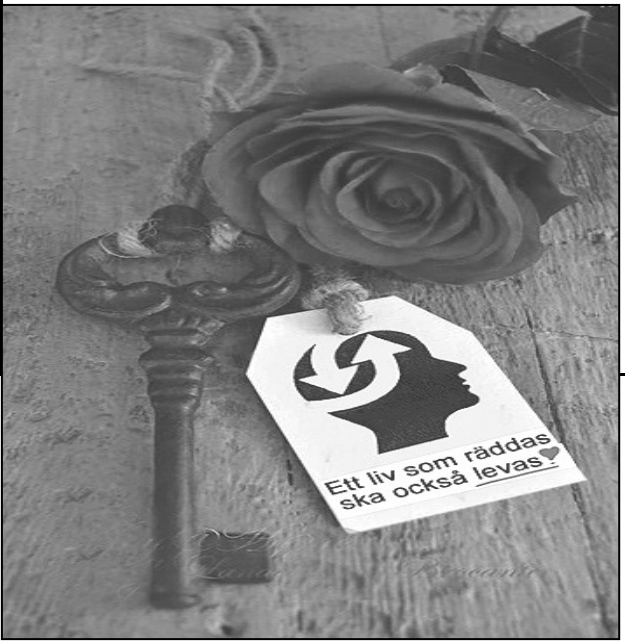
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland

c/o Hjärnkraft Göteborg

Dalheimers Hus

Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg

Senaste datum för bidrag till nästa nummer: **30 april 2021**

HJÄRNKRAFT • verkar för effektiv rehabilitering • arbetar för att minimera konsekvenserna av förvärvade hjärnskador • arbetar för att öka kunskapen om förvärvade hjärnskador och dess konsekvenser • stöttar personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående • arbetar förebyggande • stimulerar forskning och utveckling	 Välkommen att bli medlem : Skadade, närstående eller stödjande: SEK 220:- per person SEK 340:- hel familj Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, Stockholm, plusgiro: 1059-5 Lämna följande uppgifter: Namn, födelseår, adress, telefon. Skriv: SK för SKadad N för Närstående ST för Stödjande <u>Du kan även gå in på:</u> www.hjarnkraft.se - klicka på bli medlem och följ instruktionerna. OBS - I medlemskapet ingår det en olycksfallsförsäkring!
	Facebook: Hjärnkraft Västra Götaland, Hjärnkraft Göteborg och gruppen HjärnPunkten Hemsida: https://hjarnkraft.se/goteborg/