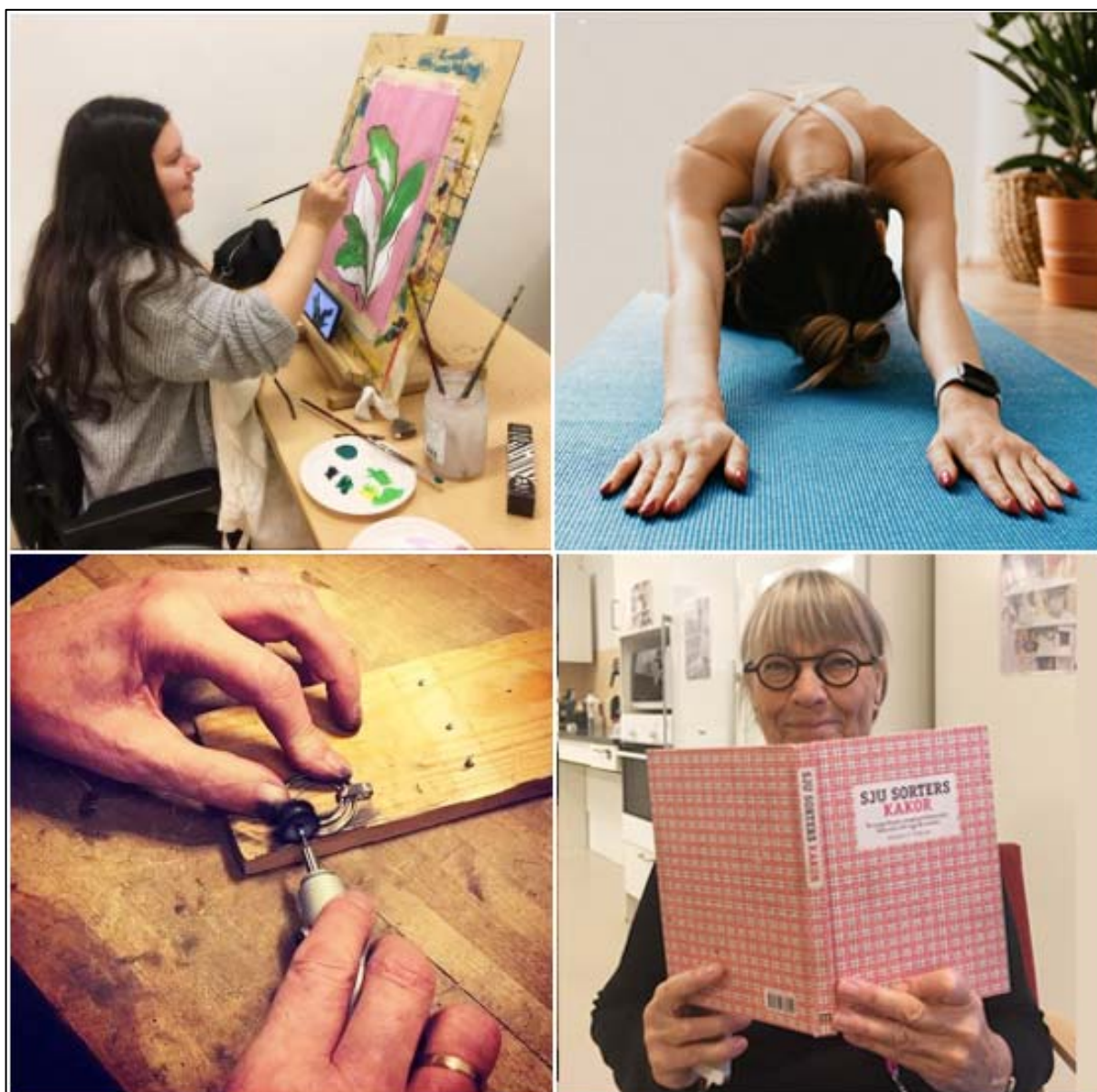


HjärnPunktens studiecirklar och aktiviteter hösten 2021



Med förbehåll om ändringar i fall av nya förhållningsregler i samband med covid-19
Anmälan görs till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 031-24 32 34

MÅNDAGAR PÅ AKTIVITETCENTER, VÅNING 3, DALHEIMERS HUS, SLOTTSSKOGSGATAN 12

Aktivitetcenter har öppet från 17:00 till 20:00. Försäljning i caféet från 17:15 till 19:00.

Silversmide med Özay Emert och Camilla Svensson

10 måndagar 17:15-19:30 fr.o.m. den 20 september.

Kursen anpassas till deltagarnas individuella kunskapsnivå och passar således både nybörjare och mer erfarna.

Avgift: 370 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 410 kr för övriga.



Konstgruppen med Melody Brzezinski

10 måndagar 17:15-19:30 fr.o.m. den 20 september.

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Avgift: 370 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 410 kr för övriga.



Mindfulness med Catrin Björkman

10 måndagar 17:00-18:30 fr.o.m. den 20 september.

Kursen tema är medkänsla med sig själv och andra. Med utgångspunkt i läkaren Ola Schenströms bok "52 vägar till medkänsla" (som även finns som ljudbok) varvas meditationer, övningar och samtal. Gamla och nya deltagare välkomnas!

Avgift: 250 för medlemmar i Hjärnkraft, 290 för övriga.



Bak & café med Marie Nilsson

10 måndagar 17:00-19:30 fr.o.m. den 20 september.

Vi bakar och/eller hjälper till i caféet. Det som bakas säljs i caféet. Kostnadsfri aktivitet.



Dator- och telefonhörnan med Mats Rundlöf

10 måndagar 17:00-18:30 fr.o.m. den 20 september.

Behöver du hjälp med din dator, surfplatta eller telefon?

Mats finns på plats och har goda tips om det allra mesta.

Han är även tillgänglig för trevliga fikasamtal.

Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



Schackhörnan med Sergej Stocker

10 måndagar 17:00-19:00 fr.o.m. den 20 september

Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



MÅNDAGAR ONLINE

Onlinefika med Bodil Jönsson

Varje måndag 17:00-19:00 (om inget annat meddelas). Onlinefikat började under covid-19-pandemin som ett alternativ till måndagsträffarna på Aktivitetcenter i Dalheimers hus. Arrangemanget fortsätter nu som ett erbjudande till dem som bort långt bort eller av andra orsaker inte har möjlighet att ta sig till Dalheimers.

I regel har onlinefikat inga förberedda ämnen – det är ett oförpliktigande samtal om stort och smått. Varje söndag lägger vår värd, Bodil Jönsson, ut en inbjudan till den kommande måndagens fika på HjärnPunktens Facebooksida. Allt som krävs är att du anmäler din närvaro. Du får en länk tillskickad. Inga kostnader.



ANDRA VECKODAGAR

Webbkurs med Anette Andersson

6 tisdagar 17:30-19:45 fr.o.m. 21 september.

För dig som har en förvärvad hjärnskada och vill lära mer om att ta sig fram på webben, delta i digitala möten med mera. Inga särskilda förkunskaper behövs – hänsyn kommer att tas till deltagarnas individuella kunskapsnivå – men du måste ha en egen dator (alternativt surfplatta eller smarttelefon) som tas med till varje tillfälle.

Anette är ny som kursledare på HjärnPunkten. Hon arbetar som tillgänglighetskonsult i eget företag sedan tre år tillbaka. Hon är givetvis väl insatt i kursämnet och har ägnat sig mycket åt att hitta smidiga tekniska lösningar för datorer och telefoner som hjälper henne och andra i vardagen.

Avgift: 220 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 250 kr för övriga.

Samtalsgrupp för 40-plusare med Susanne Magnusson

6 tisdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 26 oktober.

Avgift: 220 kr för medlemmar i Hjärnkraft. 250 kr för övriga.

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



Hjärntruppen (kursledare meddelas senare)

8 onsdagar 18:00-20:15 fr.o.m. den 22 september.

Har du tankar kring identitet, kärlek, kompisar, skola, jobb och fritid? Vill du träffa andra unga i en liknande situation?

Under hösten ses HjärnPunktens samtalsgrupp för unga åter igen för att prata känslor, ha kul och träffa vänner!

Nya såväl som tidigare deltagare är välkomna!

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



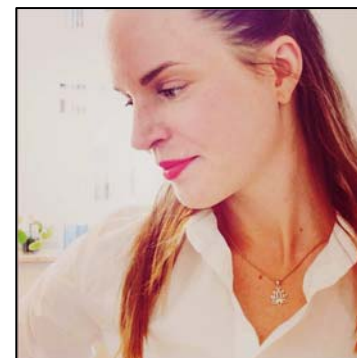
Yoga med Madelene Strängdal

10 torsdagar kl. 18:00-19:30 fr.o.m. den 23 september.

Alla, oavsett funktionsvariationer, är välkomna att delta enligt egna förutsättningar. Möjligheter att delta en eller flera gånger online kommer att finnas för den som av olika skäl är förhindrad från att närvara fysiskt.

Avgift: 250 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 290 kr för övriga.

Lokal: Hultbergssalen, Dalheimers hus.



EXTERNA AKTIVITETER

Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tisdagen den 12 oktober.

4 platser kl. 13:15, 4 platser kl. 14:30, 4 platser kl. 15:45.

Avgift: 175 kr. Plats: Odinsgatan 28.

Styling på frisörskolan

4 fredagar: 1 och 8 oktober samt 3 och 10 december.

På frisörskolan finns möjligheter till manikyr, makeup, hårtvätt och fön, samt inpackning och toning.

Tid: 9:30. Kostnad: 30 kr per tillfälle.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



HjärnPunkten är en verksamhet inom Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Du behöver inte vara medlem i Hjärnkraft för att ta del av HjärnPunktens utbud men som medlem får du en rad förmåner såsom en mycket bra olycksfallsförsäkring, läger och medlemsutflykter m.m. Bli medlem på förbundets hemsida www.hjarnkraft.se