

HJÄRNVÄSTEN

nr 2 -2021



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: Ing-Britt Bengtsson

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

ingbritt.bengtsson@yahoo.com

0706-75 25 69

Hjärnkraft FYRBODAL

Kapellvägen 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

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm

www.hjarnkraft.nu

info@hjarnkraft.nu

08-447 45 30

Sammanställning av insänt material:
c/o Hjärnkraft Göteborg

Ansvarig utgivare:

Lars Claesson

Annonser:

Hjärnkraft

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

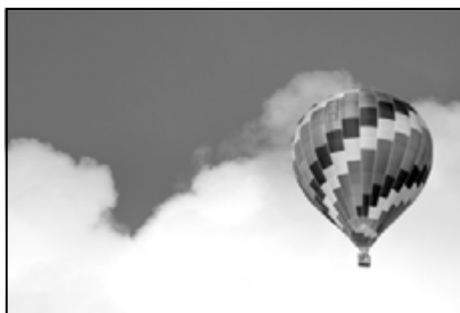
Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland



Text: Ulrika Bohl



Bild och Layout: Lennart Lundén



Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet 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



Nu lider året mot sitt slut, vintern gör sitt intåg och snart är julen här. Till helgen är det första advent, ljusstakarna plockas fram och de lyser upp våra fönster i vintermörkret.

Även detta år har handlat mycket om Covid-19 med olika restriktioner och vaccinationer. I Sverige har det under senhösten varit relativt låg smitta, medan det i övriga Europa har ökat igen. Vi kan bara hoppas att det stora antalet vaccinerade i vårt land kommer att skona många från att bli svårt sjuka denna vinter.

En fördel med Covid-19 kan vara att många av oss lärt oss att nyttja de digitala nätverken, möten och träffar har trots allt kunnat hållas. Tyvärr kan det ändå inte ersätta sociala möten eller olika trevliga sammankomster, vilket jag tror att många saknar.

Vi planerade och genomförde lägret i Ädelfors 13-16/9 med olika aktiviteter såsom kräftfiske, aktiv rörelse, föreläsning av Jerry Larsson Psykolog och Jörgen Ringdahl som visade sin servicehund Nellie. Dessa dagar är mycket uppskattade av deltagarna och vi riktar ett stort tack till Ulrika Bohl och Cicci Hultqvist, ansvarig på Ädelfors, som hjälpte oss att genomföra dessa dagar.

Sista söndagen i september, en av de få varma och soliga dagarna under hösten, hade vi vårt årsmöte i Vårgårda. Vi bjöds på god mat och sedan genomförde vi det obligatoriska mötet med val av styrelse och redovisning av det ekonomiska läget. På det efterföljande styrelsemötet beslutade vi att försöka genomföra både lägret i Vara och Ädelfors under 2022, mer information om detta kommer efter vårt styrelsemöte i november. Beslut togs också att Årsmötet 2022 skall hållas den 27 mars kl 14.00 i Vårgårda.

Kommande helg reser jag till Stockholm för att delta i Ordförandekonferens. Hoppas jag kan få med mig goda idéer som vi kan diskutera och använda under nästa år.

Nu önskar jag er alla en trevlig jul och ett gott nytt år 2022 och med förhoppning att vi kan genomföra fler gemensamma aktiviteter.

/Elisabeth

Kommande aktiviteter:

Göteborg	Julfest 10 december
	Årsmöte 24 februari 2022
FyrBoDal	Julfest 11 december
Borås/Sjuhärad	Grötfest 16 januari 2022
Västra Götaland	Årsmöte 27 mars 2022



Ett liv som räddas ska också levas!❤️

ÅRSMÖTEN

Borås/Sjuhärad 16 juni

Vi var 12 personer samlade till ett något försenat årsmöte vid Kypesjön i Borås. Det blev omval på samtliga poster, förutom att Elinor ersätter Frida som ersättare i styrelsen.

Vi hade väldigt tur med vädret. Solen sken i full glans och fåglarna kvittrade, sådant man inte ser och hör annars när man sitter inomhus.

Jan-Olof fick fart på grillen till slut och då blev Elinor, som hade en rejäl köttbit med sig, nöjd.

/Lars



FyrBoDal 5 september

Ordförande för mötet var Arne Lindh och sekreterare Görel Christer Nilsson.

Inga förändringar i styrelsen.

Arne meddelade styrelsen tidigt i år om avgång från kassörsuppdraget, men stannar kvar till februari 2022.

Revisorssuppleant saknas.

Efter avslutade årsmötesförhandlingar serverades traditionsenligt smörgåstårta, kaffe och kaka.

/Mona

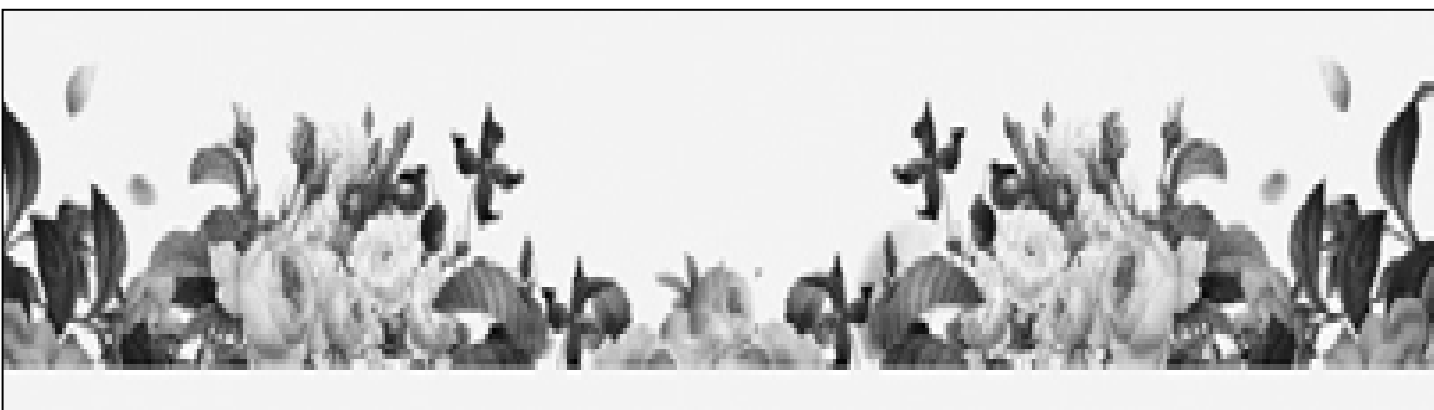


Skaraborg

Datum för årsmöte ännu ej fastställt när denna tidning trycks.

Göteborg

Höll årsmöte 25 februari - se HjärnVästen 1 - 2021.



Västra Götaland 26 september

Det välbesökta fysiska årsmötet startades med lunch hos Mathias Kök och Rum i Vårgårda. Elisabeth Segerdahl var ordförande. Mötet genomfördes enligt dagordningen. Hela styrelsen omvaldes.

/Ulrika



Ett liv som räddas ska också levas!❤️

BORÅS / ALINGSÅS / SJUHÄRAD

Ljus i Alingsås den 12 oktober

Nästan det bästa med Ljus i Alingsås är att få ses igen. Till exempel Inger Berg, som kom resande ända från Sandared för att få träffa gamla vänner, få en kopp kaffe och mycket prat, även om hon sedan inte orkade följa med på rundvandringen.

Som vanligt var det våra superkrafter som hjälpte till - Ingvar guideade och Lennart fotograferade. Till skillnad mot pandemi-året 2020 hade i år även utländska konstnärer inbjudits att delta under temat Together/Tillsammans. Fotona ger faktiskt mer rättvisa åt installationerna än hur de framstod i verkligheten.

Tack till Alingsås/Borås. Och värt att notera – det regnade inte i år!

/Ulrika



FYRBODAL

Korvgrillning 20 maj

Kl 16:00 torsdag 20 maj samlades vi , 12 medlemmar från Hjärnkraft FyrBoDal och Neuro Uddevalla, på den stora grillplatsen utmed Strandpromenaden. Nils-Eric och jag hade rekognoserat tidigare på dagen var man kan hitta den minst blåsiga platsen. Man kan ju inte boka en grillplats, men vi hade tur, den var ledig när vi kom dit.

Nils-Eric var grillmästare och vi andra åt korv med bröd och drack kaffe . Kaka fanns om man ville ha. Jag tror att Rune var mästare i korvätning. De flesta var förståndigt klädda i varma vindtåliga kläder, men jag hade mina vindbyxor och jacka hemma! Snabb uttryckning av min dotter som kom med kläderna + några filtar och dynor att sitta på. Det blev en skön men lite blåsigt eftermiddag. Lena och Birgitta försvann snabbt med sina fartvidunder medan vi andra fick promenera tillbaka med våra extrastolar, filtar, dynor och kaffekorg till bilarna på parkeringen.

/ Mona



Räkfrossa 26 augusti

Äntligen kunde vi ha vår efterlängtade Räkfrossa, men i år begränsade vi oss att bara bjuda in medlemmar i Hjärnkraft FyrBoDal. Vi var ca 25 personer som skalade, sörplade och åt räkor med rostat bröd, smör och Kerstins goda aioli. En stor skål med skalade räkor till de som har svårt för att hantera räkor. Allt gick åt! Det fanns inte en räka kvar! Därefter kaffe/te och rulltårter och 21-lotter så klart.

/ Mona



Äventyrsbanan på Uddevalla minigolf 15 oktober

En strålande dag med sol och nästan ingen vind. Rune, Louise, Mona och Nils-Eric testade banan med hjälp av instruktören Raymond. Hela banan består av 18 delbanor med motiv från Uddevalla. Där finns bl.a den stora bockkranen, kyrktornet, Skalkbankarna, Tureborg, Uddevallabron och Gustafsberg. Hela äventyrsbanan är handikappanpassad med breda gångar, mjuka kanter runt banan. Banorna är korta så man skall inte slå allt vad man orkar, för då hamnar man långt långt utanför. Under sommarhalvåret när Minigolfbanan är öppen är äventyrsbanan utrustad med bl.a fontäner som man måste akta sig för. Vi återkommer med inbjudan till våren när det är varmare. Dagen avslutades på Snäckans cafe´då bangolfens café var stängt.

/ Mona



Ett liv som räddas ska också levas!♥

GÖTEBORG

Träff i Botaniska trädgården 10 juni

En så fin kväll vi fick! Sol från klarblå himmel och behaglig temperatur. Ett 40-tal medlemmar från Hjärnkraft i Göteborg och Borås (några tvingades tyvärr vända hemåt på grund av trafikstopp på E6), samt deltagare från Hjärn-Punkten. Till och med ända från Strömstad kom ett gäng.

Kaffe, dricka, baguetter och kaka avnjöts, lotter köptes, och gruppfoto togs.

Som traditionen bjuder blev det sedan promenad, längre eller kortare, allt efter önskemål. Helt fantastiskt att gå runt och få njuta av allt vackert som bjuds – en fantastisk färgprakt!

/Ulrika



Läger på Strannegården 16-20 augusti

Veckan har varit fantastiskt fin, trevlig, rolig och med väldigt god mat.

Idag nöjde jag mig med vattengymnastik och mycket vila, men en del trevligt prat också såklart 🍷 🍷 🍷

Vill helst inte åka hem till stan igen.

Jag öppnade fönstret och njöt av sista morgonen lite extra. På Strannegården kommer man fram till alla fina oaser oavsett om man går, halvgår eller rullar.

Och Paviljongen har sin långa veranda med tak, där olika aktiviteter skedde oavsett regn eller sol.

Och bastun i relaxen värmdde oss så gott.

Vi avrundade veckan med Boule å The Black ladies vann såklart 🍷 Tack grabbar för en god match 🍷

Vistelsen har fått mig att finna mig själv efter isolering och att komma upp i sadeln igen, nu skall jag försöka stanna där.

En speciell misse var nog glad när jag kom hem.

Tack till Piplarsson som donerade [#strannegården](#) och tack till er alla som arbetar där.

Era ord sjunger inom mig,, "Vi fixar det" 🍷

Hälsar deltagare Lena



Äventyrsgolf 7 september

Ja, nu körde vi igång höstprogrammet 2021 – uppstart med Äventyrsgolf på banan vid Linnéplatsen i Göteborg. Det var god uppslutning. Vi spelade med tre man i varje lag. Antalet slag på banorna varierade både per lag och per person – ibland räckte två slag, ibland krävdes sju (sen slutar man räkna) slag för att få bollen i hålet. Även ett hole-in-one blev det.

Segrade gjorde Mats T, tätt följd av Mats O och Kerstin, sedan Tomas, och så vidare.

Efter avslutat spel blev det samling med prat, kaffe, dricka, smörgås och rulltårter innan var och en gav sig av hemåt.

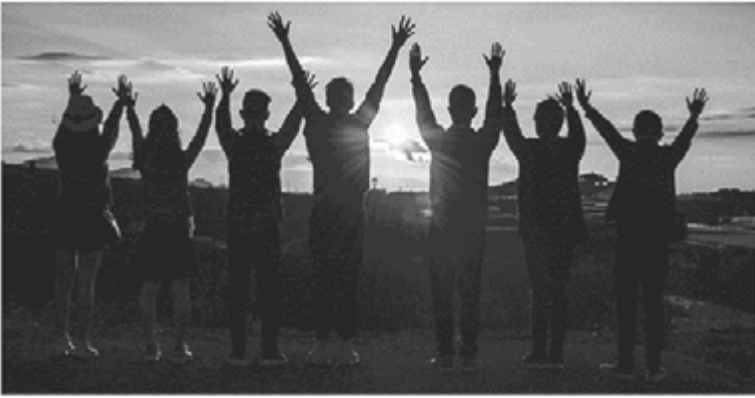
/ Ulrika



Gå gärna in på vår hemsida för
Hjärnkraft Göteborg!

Vi använder Förbundets hemsidas sidhuvud som
ram med lättillgänglig grundinfo om Hjärnska-
deförbundet Hjärnkraft överst på sidan.

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



Välkommen till Hjärnkraft Göteborg

Hjärnkraft Göteborg är en lokalförening inom HjärnskaDeförbundet Hjärnkraft.
Vi arbetar med opinionsbildning och stöd till personer med förvärvat Hjärnskada och
deras anhöriga.

Vi blir annu bättre med flera medlemmar!
Vår egna medlem
Björge Blöcker





Du följer väl oss på vår gemensamma Facebooksida:

Hjärnkraft V.G: Borås-Fyrbodals-Göteborg-Skaraborg

FYRBODAL



KORVGRILLNING 20 MAJ



ÅRSMÖTE 5 SEPTEMBER



MINIGOLF 15 SEPTEMBER



RÄKFROSSA 26 AUGUSTI



GÖTEBORG



BOTANISKA TRÄDGÅRDEN 9 JUNI



↑ MINIGOLF 7 SEPTEMBER

LÄGER PÅ STRANNEGÅRDEN ↑ 16-20 AUGUSTI

↘ LOUISIANA 7 OKTOBER







**Äntligen kan Konstgruppen ta fram
färg, penslar och kolpennor**



**Dramatiska händelser äger rum
i Sergejs schackhörna**

VÄSTRA GÖTALAND Läger på Ädelfors folkhögskola 13-16 september



Bussresa till Louisiana 7 oktober

Redan kl 07.30 var vi alla inlastade i bussen för resan till Louisiana-muséet i Danmark. Smörgås- och kaffeservering samt "Gissa Städer" fördrev tiden men det kändes inte som speciellt länge innan vi var framme. Tack vare radions trafikinformation och en uppmärksam chaufför Christian körde vi av E6 och in på gamla vägen runt Falkenberg för att undvika stoppet där en lastbil tappat sin släpvagn. Vid överfarten med färjan Helsingborg – Helsingör satt några kvar i bussen och några gick för att handla på båten - och då gäller det att hinna tillbaka innan det är dags för bussen att köra iland.

När alla inklusive nedhissade rullstolar lämnat bussen efter framkomsten till Louisiana fick vi varsin entrébiljett och rundturen på muséet kunde starta. Var och en gick runt som man själv kände. Den stora utställningen nu var Mamma Anderssons tavlor som man verkligen kunde njuta av att se. Övriga utställare var Mika Rottenberg, Jorn Moeder Jorn, en Kusama Installation, m m. Men den vackraste "utställningen" är parken utomhus, och vi hade sådan tur att solen sken hela tiden när vi kunde strosa runt i ett par timmar. Några fortsatte inomhus men många gick eller satte sig och solade i parken tills det var dags för lunch. Det var lång matkö men så småningom hade vi alla tilldelats plats vid bordet. Maten var riktigt god men danskarna tar betalt för vattnet, väl paketerat i "mjölk"-förpackning. Det tog sin tid innan alla 27 hunnit bli serverade och mätta så sen var det i princip dags att samlas för hemresan. Lite Knep och Knåp även nu med lott-vinst till Evy och Rein som klarade de flesta frågorna. Dricka och bananer delades ut och prick kl 19.00 stannade bussen utanför Dalheimers för avlastning.

En fantastisk resa med, såvitt man hörde, mycket nöjda deltagare. / *Ulrika*



Besök på Stadsmuseet 21 oktober

Oj vad skönt att komma in från den lite bitiga höstvinden och träffa alla deltagarna i foajén inne på Stadsmuseet!

Det var dags för medlemsträff och utställningen "Grejen med Göteborg".

Några återbud var det men vi var ändå runt 12-13 st. Hjärnkraft bjöd på entrén och sen tog vi hiss och trappor upp till utställningen. Det var lugnt och skönt att bara gå runt i sin egen takt och kika på de trevliga monterarna där de verkligen hade fångat upp många typiska Göteborgssaker och händelser.

Vi fick bl.a. se den första Volvon, Flygfoto på centrala Majorna, Lisebergskaniner, Hasselbladare och Kalle Sändare, Fin-dräkt från Eldsfesten på Heden, Nithammaren som användes för att bygga fartyg, Ingmar Johansson, Cortegéförsäljare, Banankasse från Bananpiren, Den stora brödstrejken 1917, Carnegie porter, HBTQ rörelsen, Sillstryparn från Nationalteatern och många goa gamla göteborgsvitsar!

Sedan blev det fika med rejäl ostmacka och kaffe i caféet som ligger vägg i vägg med museet.

Lite trivsamt mys-prat om högt och lågt. En riktigt trevlig och lagom ansträngande dag blev det.

/Lennart



Biokväll 9 november "The Death of Stalin"

Ute var det ett riktigt busväder varför deltagarantalet var något lägre än beräknat. Med Lennart hade ordnat så att biokänslan infann sig, popcorn dricka och godis. Och naturligtvis tekniken för att visa filmen. Det är en kraftig satir, men ibland lite för grov. Mycket bra skådespeleri med träffsäkra gestaltningar av Stalins närmaste män som ju inte var guds bästa barn i verkligheten heller. Alla trivdes gott och vi satt kvar efter filmens slut, diskuterade den och åt lite mera godis. En klart bra film med svart humor av hög brittisk klass!

/Ulrika



VÄSTRA GÖTALAND

Läger på Ädelfors 13 – 16 september

Så kunde vi så åter få besöka Ädelfors Folkhögskola för en härlig samvaro. Cirka 20 deltagare som inkvarterades och omhändertogs på bästa sätt. Trots stor renovering av skolan fick vi som vanligt mycket och god mat, kaffe, dricka och kakor, samt en bra konferenslokal. Där startade Cicci med presentation av skolan och sig själv och sedan var det vår tur att berätta om oss själva. Första utomhus-aktiviteten var kräftfiske. Efter en gropig bilfärd kom vi fram till en underbar glänta vid Klintedammen. De flesta av oss hade varit med i Ädelfors tidigare så under tiden som Stefan och Tomas vittjade de tidigare ilagda burarna (och kom in med 3,7 kg kräftor!) pratades det ivrigt bland oss samtidigt som vi bjöds på hamburgare. Enda badande var Ulrik. Och Joakim satt på bryggan och njöt med ett metspö.

På tisdagen kom Jerry Larsson, bl a specialist inom neuropsykologi. Han föreläste, eller rättare sagt, berättade allmänt om hjärnan och dess funktion. Hur man efter en skada får lära sig att leva ett nytt liv. Medvetenhet och insikt. Ta hand om det emotionella. Många tankvärda ord som åhörarna uppskattade mycket.

Så kokades kräftorna! Och senare på eftermiddagen fick vi bl a prova på padel. En ny bana har byggts och de flesta testade hur det känns att spela, mer eller mindre lyckat, men alla tyckte det var så roligt. På kvällen samlades vi för en kvällsmacka och gott umgänge.

Yoga – en god start på dagen. Sara ledde oss och anpassade yogan i möjligaste mån för sittande.

Så var det Jörgens tur att berätta om sin assistanshund Nellie. Ett mycket populärt och lärorikt muntligt inslag om hur det fungerar att få och leva med en sådan. Den information vi fick kan alla ha nytta av, t ex när man möter en servicehund. Dessutom fick vi på gräsmattan bevittna hur duktigt hund och husse samarbetar.

Att bara sitta, prata och njuta i solskenet – så skönt och avkopplande. Och kanske en liten promenad. Eller bastubad. Precis vad man själv känner för. Och uppladdning inför kvällens buffé som naturligtvis även innehöll de kräftor vi varit med om att plocka upp och koka. Pilligt men Gott!

Sista lägerdagen berättade Ingvar Hansson om hur Hjärnkraft startade och hur det rullat på under åren. Vi alla kom med inlägg och kommentarer, om hur vi hittat till föreningen och hur vi deltar på ett eller annat sätt, bl a genom att försöka sprida informationen om att Hjärnkraft finns. *Ett liv som räddas skall också levas!*

Efter utvärdering av kursen och önskemål om nästa års läger kom Cicci med ett litet ”klur” – hur många nya ord kan du få ut ur ordet ”Höstdagjämning”. Otroligt många visade det sig.

Sista lunchen för i år och därefter hemfärd. Men först ett stort och **varmt tack** till all personal, i första hand Cicci och Micke, och naturligtvis till alla oss deltagare. Hoppas vi ses nästa år.

/Ulrika



Mer bilder på nästa sida..



Läger på Ädelfors 13 – 16 september



Rune - en riktig Hjärnkrafts veteran!

Rune Nilsson är ju medlem i Hjärnkraft Fyrbodals sen många och är engagerad, omtyckt och välkänd hos oss på Hjärnkraft Västra Götaland. Han deltar ofta i våra aktiviteter och sprider optimism och glädje. Här kommer utdrag ur BOHUSLÄNINGEN 25 september 2021 där han medverkar och berättar om sin resa.

Rune Nilsson var en hårsman från döden efter en allvarlig krasch på vägen. Han vet alltför väl hur hårt en bilkrasch kan slå mot en människas tillvaro.

– Jag trodde väl att jag var odödlig när jag var så ung, säger Rune Nilsson.

Den då 26-årige Uddevallabon agerade chaufför åt en handfull kompisar som var ute och festade på västkusten en augustinatt 1986. När han släppte av dem vid Ödeborg i södra Dalsland där vännerna skulle tillbringa natten frågade de om han skulle sova över där men trots att han var långt ifrån utvilad var Rune säker på sin sak: Han skulle hem till flickvännens lägenhet i Uddevalla.

– Det var det misstaget jag gjorde, att jag körde hem i det tillståndet jag var. Jag trodde väl att jag var odödlig när jag var så ung, säger han.

Rune fick allt svårare att hålla ögonen öppna. Till slut gick det inte att stå emot tröttheten – han somnade bakom ratten.

Sekunder senare mosades framsidan på hans Honda Ackord mot en stor gran.

Nattmörkret hade övergått i gryningsljus när ett tidningsbud hittade en blodig och avsvimnad Rune Nilsson i den sargade bilen.

– Jag tror tidningsbudet räddade mitt liv, säger Rune.

Själv minns han ingenting från det att han lämnade Ödeborg vid tretiden på natten till att han vaknade i respirator på sjukhuset i Uddevalla två och ett halvt dygn senare. Han behandlades för inre skador. Bland annat var kroppspulsådern nära att gå av.

– Hade den brustit så hade det varit kört, säger Rune.

Smällen mot huvudet gav Rune Nilsson 20-procentiga hjärnskador, vilket fått till följd att han kan ha svårt att koncentrera sig, hantera stress och höga ljudnivåer. En tid efter olyckan upplevde han rejäla problem med balansen, men besvären har minskat efterhand.

Färdigrehabiliterad fick Rune svårt att hitta sin plats i samhället igen. Äktenskapet gick i kras och han blev av med många jobb.

– Jag klarade inte av stressen, den var jättetung för mig, säger han.

Efterhand blev situationen dock mer stabil och under några år kunde han bli lite mer långvarig på arbetsplatser innan han slutligen blev sjukpensionär 2002 vid 41 års ålder.

Intresset för bilar har dock inte försvunnit, trots den allvarliga olyckan. Rune Nilsson kastar ett stolt öga på sin Chrysler 300C av 2007 års modell som står på en parkering.

– Det är min 60:e bil i ordningen! Jag är 61 år nu, så jag har nästan haft en bil per år, säger han och bjuder på ett rejält leende.

– Jag har alltid gillat att köra bil. Jag är väldigt glad att det är så, säger han.

En period efter olyckan upplevde han svårigheter med att klara trafiken men i dag kör han gärna så ofta som möjligt. Det kanske han kan tacka faktumet att han helt och hållet saknar minnesbilder från olyckan. Däremot väcks en obehaglig känsla i kroppen varje gång han ser en olycka på vägarna och detaljer från kraschen som han fått återberättat för sig dyker upp som små "flashar" i huvudet, förklarar han.

– Jag brukar säga så här: Hade inte den olyckan hänt mig så hade jag aldrig varit där jag är i dag. Jag har ju engagerat mig mycket i folk med hjärnskador, träffar många inom föreningen och det stärker mig själv, säger 61-åringen som kan uppleva det som orättvist att han trots allt klarat sig så pass bra som han har gjort, medan det finns andra som blivit rullstolsbundna efter allvarliga olyckor på vägarna.

Han uppmanar trafikanter att vara fullt koncentrerade och försiktiga när de färdas på vägarna.

– Och du ska vara utvilad när du kör bil. Det var ju inte jag.

Joel Winqvist

joel.winqvist@ttela.se



Ovan bild från
BOHUSLÄNINGEN 25 SEPTEMBER





Äntligen!

– en rapport från HjärnPunkten hösten 2021

Äntligen har vi kunnat genomföra en hel termin på HjärnPunkten under när sagt vanliga förhållanden. Jag skriver ”när sagt” eftersom filosofen Herakleitos ord om omöjligheten i att stiga ner två gånger i samma flod har blivit väldigt tydliga under pandemin. Allt är i ständig förändring och två år med covid-19 har på gott och ont gjort vardag av företeelser vi förut betraktade som sällsynta eller ovanliga.

Ta bara en sådan sak som vårt fördjupade umgänge med den digitala tekniken. Under hösten, när fysiska träffar återigen blev möjliga, genomförde vi en mycket lyckad webbkurs för personer med förvärvade hjärnskador. Att hjärnskadade ska få bästa möjliga tillgång till digital kommunikation är en tillgänglighetsfråga, ja, rent av en demokratifråga, men de insatser som gjorts under senare tid skulle med all säkerhet ha dröjt längre om inte pandemin satt fart på oss.



Anette Andersson,
ledare för höstens uppskattade webbkurs.

Det skulle dessutom visa sig att tilltag som betraktades som nödlösningar på grund av covid-19 hade ett existensberättigande även när vi åter började ses i samma rum. Måndagarnas online-fika blev exempelvis en mötesplats för många som har för lång resväg till måndagsträffarna på Dalheimers hus, och den blev också ett alternativ för dem vars hjärntrötthet inte är förenlig med den öppna kafémiljön på Aktivitetcenter.

En annan digital aktivitet som hållit sig kvar under hösten är yogan. Den kursen har dock bestått av så kallade hybridmöten – en kombination av digital och fysisk närvaro – och just detta kommer vi sannolikt inte att fortsätta med. Jens Edlund – forskare på KTH – har studerat digitala möten och kommit till slutsatsen att hybridmöten inte är att rekommendera, då detta ofta skapar en obalans i gruppen. Därmed inte sagt att höstens försök med yogan har varit bortkastat, men fortsättningsvis kommer vi att satsa på två skilda grupper – en online och en fysisk (naturligtvis under förutsättning att det finns ekonomiska resurser och ett deltagarunderlag).

Kort sagt så lär vi oss hela tiden, i samråd med varandra, och på det sättet fortsätter HjärnPunkten att vara en blandning av gammalt och nytt. Den mest dramatiska förändringen lär komma framåt 2023, när Dalheimers hus ska renoveras och vi behöver flytta in i nya lokaler, men under året som kommer är det fortfarande Aktivitetcenter och mötesrummen på våning U1 som gäller. Välkommen att följa med oss vidare!

Ove Haugen, aktivitetsledare



Silversmidet har börjat igen, till glädje för gamla och nya deltagare



Vår fantastiska volontär Ulrika med en påse som beskriver essensen av HjärnPunktens verksamhet.

Lite goa vitsar:

HUMOR OCH BLANDAT

Vad händer i Göteborg när allt saltgodis tar slut? Det blir la' kris!

Vilken är den vanligaste fågeln i Göteborg?

De e' la nederbörden.

En stockholmare kommer ut från centralen och vill veta hur man skall komma till operan.

KAL:

De e' la bara att öva och öva...

Kolla där kommer en specialpolis!

Nej men säpofaen!

ADA FUNDERAR:

Varför heter det protestvisor och inte orättvisor?

En engelsman kommer fram till Kal och Osbon och frågar om vägen.

De förstår inte och engelsmannen går vidare.

OSBON FUNDERAR:

Man kanske borde lära sig lite engelska?

KAL: Näe, han hade ingen nötta å de.



Vad är detta för objekt?

Första rätt svar belönas med en sverige-lott.

info@hjarnkraftgoteborg.se

(ledtråd: användes på varvet..)



Maila in rätt ord (gråa rutorna)

Första rätt svar belönas med en sverige-lott.

info@hjarnkraftgoteborg.se



	SÄKER	RÖSTA	STRECK I RÄKNINGEN	VAN	KOR-BORD ALFA OCH OMEGA	LANT-LIGA DANS-STÄLLEN	VILL HA NÅGOT FLYTANDE	BOULE-VARD	SVENSK ADEL
	TÄCKAN- DE KLÄDSEL						NÄLHÄL RIDA RANKA		
					I SERIE MED LOTTA				LÄMNA- DE SPÅR EFTER SIG
FLINA INSTÄLL- SAMT SAKER	INSE				SPRIN- GER KUNT BITER				
	SÄLJER BILLIGT								
FLINA INSTÄLL- SAMT SAKER	ORGAN	FISK	FÄST- MÄNNEN	TAND- KRÄMS- ÄMNE	LAWREN- CIUM FARA I BACKEN	DRIV- KRAFT KVAD- RATEN	KAN RÖD- MÅLAS KONST- RIKTNING	OKOMP- LICE- RAD	
			TYSKT MOUSSE- RANDE VIN						
BLÖT FEST					SKOLA	FÄR MAN KNUFFAS I GOJA		GOD ORDNING	LÄG- LAND I FÄRA- KLÄDER
SES GAMLA SAKER PÅ					GRANN- LÄT		TRUMMA OSANDE RAMSA		
		SEGA OCH SÖTA							
SÅAR	UTÖVER DET VANLIGA				TROR SIG SE		MANI		

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.



Kurs i kommunikation?

Ädelfors folkhögskola ligger i den gamla kurorten Holsbybrunn i Småland. Vi erbjuder kompetens- och livskvalitetshöjande 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



		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 2022**



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!
	Facebooksida: Hjärnkraft V.G: Borås-Fyrbodals-Göteborg-Skaraborg Facebookgrupp: HjärnPunkten Hemsida: https://hjarnkraft.se/goteborg/