

HjärnPunktens studiecirklar och aktiviteter våren 2022

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

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

Aktivitetcenter har öppet från 17:30 till 20:00. Försäljning i caféet från 17:45 till 19:30.

Silversmide med Özay Emert och Camilla Svensson

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 7 feb. **FULLBOKAT!**

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

Avgift: 445 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 490 kr för övriga.



Konstgruppen med Melody Brzezinski

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 7 februari.

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Avgift: 445 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 490 kr för övriga.



Mindfulness med Catrin Björkman

12 måndagar 17:30-19:00 med start den 7 februari.

Kursen fortsätter på höstens tema: 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. Nya deltagare välkomnas!

Avgift: 300 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 350 kr för övriga.



Bak & café

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 7 februari.
Vi bakar och/eller hjälper till i caféet. Det som bakas säljs i caféet. Kostnadsfri aktivitet.

Vi letar ny ledare till gruppen.

Hör gärna av dig om du är intresserad eller känner någon bakglad person!



Dator- och telefonhörnan med Mats Rundlöf

12 måndagar 17.30-19:00 fr.o.m. den 7 februari.
Behöver du hjälp med din dator, surfplatta eller telefon? Mats finns på plats och har goda tips om det allra mesta. Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



Schackhörnan med Sergej Stocker

12 måndagar 17:30-19:30 fr.o.m. den 7 februari.
Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



MÅNDAGAR ONLINE

Onlinefika med Bodil Jönsson

Varje måndag 17:00-19:00 (om inget annat meddelas).
Arrangemanget är ett erbjudande till dem som bor långt bort eller av andra orsaker inte har möjlighet att komma till måndagskvällarna på Dalheimers Hus.

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. Ingen kostnad.



ANDRA VECKODAGAR

Yoga Online med Madelene Strängdal

8 tisdagar 18:00-19:30 fr.o.m. den 15 februari.

I vår erbjuds en lugn och återhämtande yoga innehållande stilla/vilande positioner, mjuka flöden, andningsövningar samt en längre vila (Savasana) där vi provar på Yoga Nidra, yogisk sömn. Alla, oavsett funktionsvariationer, är välkomna att delta utifrån egna förutsättningar.

Avgift: 200 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 230 kr för övriga.

Lokal: hemma framför datorn.



Samtalsgrupp för 40-plusare med Susanne Magnusson

För dig som är 40 plus, har en förvärvad hjärnskada och vill hitta stöd och styrka i samtal med andra som befinner sig i en liknande situation.

6 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 9 februari.

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

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus (en viss online-aktivitet kan eventuellt komma på fråga).



Samtalsgrupp för unga med Fredrik Mauléon

6 onsdagar 18:00-20:15 med start den 23 mars.

Har du tankar kring identitet, kärlek, kompisar, skola, jobb och fritid? Vill du träffa andra unga med erfarenhet av en förvärvad hjärnskada? Under våren ses vår samtalsgrupp för unga för att prata känslor, ha kul och träffa vänner!

Nya såväl som tidigare deltagare är hjärtligt välkomna!

Avgift: 160 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 175 för övriga.

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



Vi välkomnar Fredrik Mauléon som ny cirkelledare på HjärnPunkten! Han är 30 år, kommer från Hönö och bor i Göteborg, där han pluggar till en master i kommunikation. För övrigt är han friluftsmänniska och snowboardentusiast. Han är väl insatt i problematiken runt förvärvade hjärnskador efter att själv ha drabbats vid en trafikolycka 2009.

Yoga (fysiska träffar) med Madelene Strängdal

8 torsdagar 18:00-19:30 fr.o.m. den 17 februari.

Alla är välkomna att delta enligt egna förutsättningar (se Yoga Online sidan 3 för beskrivning av innehåll).

Avgift: 200 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 230 kr för övriga.

Lokal: Hultbergssalen, Dalheimers hus (kan komma att ändras till annan lokal i huset beroende på deltagarantal).



ÖVRIGA AKTIVITETER

Friskvårdsguidning med Susanne Magnusson

Mindful promenad med guidning till lugn och fokus. Vi använder oss av våra sinnen ute i naturen och utgår ifrån gruppen – det är inte viktigt hur långt vi går utan vad vi upptäcker på vägen. Efter guidningen samlas vi för fika. Tid: 16 maj, 16:30-18:30 (cirka). Avgift: 50 kr inklusive fika. Plats: Vi träffas i Botaniska framför dammen vid ingången.



Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Onsdagen den 6 april.

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

Avgift: 175 kr. Plats: Odinsgatan 28.

Styling på Burgårdens gymnasium

På frisörskolan finns möjligheter till manikyr, makeup, hårtvätt och fön, samt inpackning och toning. Du kan även färga och noppra ögonbryn och färga fransar.

Eventuellt tillkommer även klippning i vårens program.

Tider: Meddelas senare via Facebook och nyhetsbrev.

Avgift: 30 kr per tillfälle. Betalas på plats.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



Ytterligare aktiviteter kan tillkomma. Följ med på HjärnPunktens Facebooksida och i våra digitala nyhetsbrev. Prenumerera via hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

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