

# HJÄRNVÄSTEN

nr 1 -2022



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 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

**Hjärnkraft SKARABORG har avvecklats.**

**Medlemmarna överförs nu till Hjärnkraft BORÅS/SJUHÄRAD.**



Text: Ulrika Bohl



Bild och Layout: Lennart Lundén

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

Program för hösten kommer under augusti.



## ***Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Västra Götaland***

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

Upplaga ca 600 exemplar. Synpunkter och önskemål om ändringar mottages tacksamt.

## ORDFÖRANDE Elisabeth Segerdahl

Nu är sommaren här, gräset grönskar, bladen på träden har slagit ut och skogen är full av vitsippor. Många har planterat sommarblommor i sina trädgårdar eller balkonger.



I mars genomförde vi årsmötet för VG på Rasta i Vårgårda, där vi först bjöds på en god middag och därefter höll Rickard Norling i mötet. Jag fick åter förtroendet att vara ordförande för Hjärnkraft VG. Vi var tyvärr inte så många på mötet, men förhoppningsvis så kommer fler nästa år.

På det efterföljande mötet diskuterade vi om någon vill vara med i Förbundsstyrelsen, jag erbjöd mig och anmälan har skickats till valberedningen.

Tyvärr har vi tvingats att avveckla föreningen i Skaraborg och fört över alla dess medlemmar till Boråsföreningen. Vi hoppas dock att den kan startas upp igen inom de närmaste åren, om intresse finns får ni gärna kontakta någon i VG:s styrelse.

Covid har för tillfället lugnat ner sig, dock är rekommendationen fortfarande att alla med nedsatt immunförsvar och alla över 65 år skall vaccineras med en fjärde spruta.

Tänk också på att vaccinera er mot TBE, de små fästingarna sprids tyvärr mer och mer i vårt land.

Nu har lokalföreningarna kunnat genomföra lite olika aktiviteter under våren, såsom grillning, minigolf, bussresa, mm, mer om detta finns att läsa i detta nummer av HjärnVästen.

Vi har precis genomfört det årliga lägret på Ädelfors Folkhögskola med flera trevliga aktiviteter både utomhus och i lokal på skolan. På lägret deltog både brukare, assistenter, anhöriga och volontärer. Alla var mycket nöjda med dagarna och vi tackar framför allt Cicci Hultqvist för hennes hjälp och stöd så att lägret kan genomföras varje år.

Planen är också att vi skall kunna träffas för trevliga dagar i Vara 28-29 oktober, anmälan till detta kommer till hösten.

Ett liv som räddas skall också levas

*Mvh Elisabeth Segerdahl, Ordförande i Hjärnkraft VG*



Deltagargänget på Ädelforslägret

## ÅRSMÖTEN

### FyrBoDal 20 februari

**G**örel Christer Nilsson hälsade alla välkomna, då mina stämband inte alltid vill arbeta.

Till ordförande för mötet valdes Arne Lindh och Görel som sekreterare.

Arne Lind har av sagt sig kassörsuppdraget och det är tillsvidare vakant.

Inga andra förändringar i styrelsen.

Louise Nyholm och Marika Mansfield är valda att åka till Förbundsstämman i oktober.

Arne Lind avtackades med en grupp vårlökar att plantera ut när det blir varmare.

Så var det dags för smörgåstårter, kaffe och rulltarter samt 21-lotter.

Sammanlagt var vi ca 15 medlemmar + Nelly (Jörgens hund).

Nästa årsmöte i februari 2023 avgår jag, Mona Granström, som ordförande.

/Mona



### Skaraborg 19 mars

Årsmötet hölls och det beslöts att Hjärnkraft Skaraborgs lokalförening upphör och dess medlemmar flyttas över till Borås/Sjuhärads föreningen.



### Borås/Sjuhärad 21 mars

Årsmötet hölls i lokal Lönnen som vanligt. Styrelsen omvaldes och det avslutades med kaffe och smörgås.

Red



Ett liv som räddas ska också levas! 

## ÅRSMÖTEN (fortsättning)

Göteborg 24 februari

Vi var 16 deltagare varav Celine medverkade digitalt via zoom. Dag-Inge öppnade mötet och gav ordet till mötets ordförande Elisabeth Segerdahl. Mötet hölls i god föreningsanda och agendan gick igenom i sedvanlig ordning. Styrelsen omvaldes och vi avslutade med kaffe och god smörgåstårta från Restaurang Fritz. (Sievert var extra glad att få visa upp sin nya batiktröja med sina lysande löpartider från 70-talet.)

Nu siktar vi mot en bra och lyckad verksamhet under 2022 också!

/Lennart



Ulrika, Elisabeth och Dag-Inge är redo.



Medlem- och löparveteranen Sievert poserar glatt!

Västra Götaland 27 mars

I år samlades vi på Rasta i Vårgårda där mötet som vanligt inleddes med lunch. Schnitzel eller rödspätta med tillbehör och sen kaffe med kaka.

Vid mötesdags hälsade VGs ordförande Elisabeth Segerdahl välkomna och därefter valdes Richard Norling till ordförande för mötet. Som vanligt guidade han oss på bästa sätt igenom dagordningen och inga protester mot verksamhetsberättelsen hördes.

Ett negativt besked kom under Övriga Frågor – Skaraborgs-föreningen kommer, på inrådan av Förbundet, att helt läggas ned och medlemmarna föras över till Borås/Sjuhärad. Vi hade hoppats på en vilande förening men så blev det tyvärr inte.

Efter årsmötet hölls ett konstituerande möte där den helt omvalda styrelsen deltog och bl a bestämde datum för kommande styrelsemöten. Även datum för kommande årsmötet fastställdes till den 26 mars 2023!

/Ulrika



Hjärnkraftsveteranen Britta med Leif-Arne och Sara laddar inför årsmötet.

## Julfest 10 december 2021

**35** personer hade anmält sig men tyvärr hade några få drabbats av förkylning och fick stanna hemma. Men vi andra hade en trevlig eftermiddag med Lennart som hälsade oss välkomna och även kompletterade med fotografering. Först bjöds på glögg med mandel och russin och Dag-Inge startade försäljningen av lotter à 5 kronor styck. Handeln blev intensiv och innan festen var slut hade tre lott-ringar sålts. Men under tiden var det ju dags att njuta av den stora och goda landgången. På den fanns allt som tillhör ett riktigt julbord, förutom lutfisk och gröt förstås. Men där fanns sill, lax, köttbullar, rostbiff, skinka och ostar, ja allt som vi tidigare jular fått köa för att hämta från dukat bord. Nu serverades tallriken med maten på bordet framför var och en. Kaffe, tårta, frukt och godis stod sen på tur, det fick vi köa för men det var det värt.

Och så var det dags för dragning i lotteriet. Detta skötte Ingvar och Lennart med bravur, vana från våra tidigare julfester. Det låg många olika vinster på bordet – böcker, paket, m m, m m och även de virkade, färgglada mössorna som Britta ordnat och som varje år har en strykande åtgång. De flesta vann åtminstone något. Jocke som köpt fyra lotter fick fyra vinster, turgubbe. Till sist den stora anonyma vinsten som visade sig vara en kasse full med en massa godis av olika slag. Och den lyckliga vinnaren blev faktiskt jag! Tack till familjen Rudolf som ordnat denna plus många andra av vinstpaketen.

God Jul!

/Ulrika



Matilda och mamma Nancy



Jörgen, Nellie och Britta



Familjen Rudolf m.fl. trivs vid julbordet

## Bildvisning 10 mars: Kinabilder och Sushi

Dags för årets första medlemsträff för Hjärnkraft Göteborg. Platsen var Röda Sten, konferenslokalen, på Dalheimers hus. Vi var 17 personer d.v.s. fullsatt när Dag-Inge, vars fru Majsan är från Kina, gjorde sig beredd att berätta och visa bilder. Han började med en liten bild på sig själv som baby...sen kom en kort beskrivning av Kinas geografi och lite allmän information innan bildvisningen började. Vi fick följa med till Dag-Ingens frus hemstad Kanton och även besöka hennes mammas tempel. Sedan kom bilder från provinsen Yunnan där vi fick vi bestiga ett berg upp till ca 4 600 meter med flera spännande stopp på vägen dit. Fina bilder på människor, natur och landskap och även bilder på fint uppdukade måltider med beskrivning av olika maträtter – kul!

Efter hälften av bilderna gjordes ett uppehåll för att vi skulle få känna på mera av den asiatiska kulturen, nu var det dags för Japan och att få smaka på sushi. Ett populärt avbrott. Många har provat och tyckt om sushi tidigare - för några var det första gången men kanske inte den sista.

Så fortsatte Dag-Inge att visa och kommentera sina bilder. Detta var ett mycket lyckat arrangemang och Dag-Inge är hjärtligt välkommen tillbaka med nya idéer och bilder. Mycket intressant att få följa med på resan!

/Ulrika och Lennart



Dag-Inge visar finbilder från Kina



\*

## Biokvällar: 24 mars och 21 april

Vid första tillfället visade vi filmen "MAX MANUS" som utspelar sig i Norge under andra världskriget.

Max är motståndsmän och kämpar med sina vänner mot tyskarna. Den bygger på en sann historia och skildrar på ett utmärkt och spännande sätt deras tappra kamp för frihet. Vi åtta deltagare tyckte filmen var riktigt bra – dessutom kan ju inte 1.1 miljoner norrmän som sett filmen ha fel!



"YESTERDAY" var det dags för nästa gång. Jack vaknar upp och upptäcker att han är den ende som känner till Beatles låtar...succén är given!

Vilken härlig feel-good film med musik av Beatles....kan ju inte bli fel.

Filmerna rekommenderas precis som "MAMMA MIA 1", då med ABBA:s musik. All You Need Is Love!



/Lennart

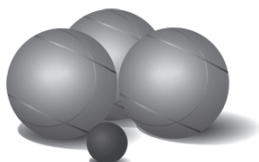
Bouleträff 28 april

Tillbaka på kontoret efter dagens boule-turnering i strålande solsken vid Dalen i Slottsskogen. Två lag med fyra personer i vardera. Och Marie R kunde reglerna så till och med dessa spelade vi efter. Första omgången vanns av svarta laget. Så var det kaffe- och bulle-paus. Dags för omgång två – och denna liksom den första vanns av svarta laget. Heja Heja! Bilderna talar för sig själva.

/Ulrika Boule



Marie, Tomas och Dag-Inge kontrollmåtar.



Äventyrs-golf 5 Maj

Ska vi skylla på snålblåsten?

I stället för anmälda 14 personer kom det åtta.

Vi samlades alltså vid Linnéplatsens bana för äventyrs-golf. Och trevligt har vi alltid när vi ses!

Tre 2-mannalag kämpade längs den blå banan. Vann gjorde Tomas, tätt följd av Bodil och Birgitta.

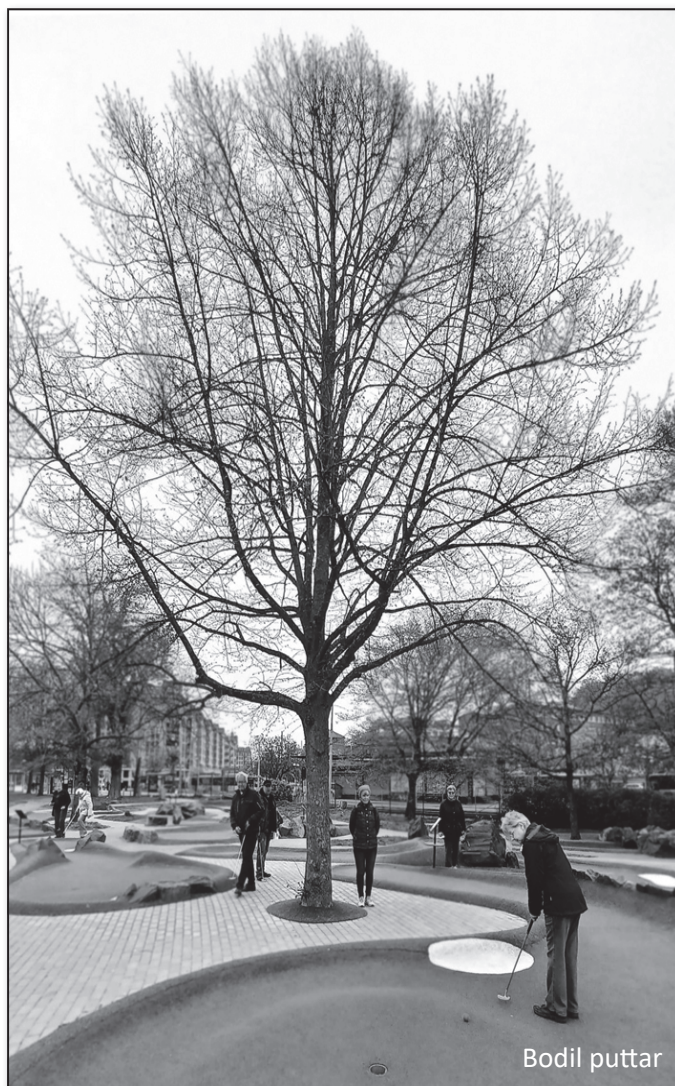
Att sedan kaffetermosen fick fnatt - pumpen fungerade dåligt -kunde man inte göra något åt på plats. Efter många tryck fick vi ändå lite kaffe i våra koppar - det värmde våra frusna kroppar. Och en ostmacka smakade också bra.

Nästa gång hoppas vi på full uppslutning. Och behagligare väder.

/Ulrika



Mats letar efter bollen och Berit puttår.



Bodil puttår



## FYRBODAL

### Våffeldagen 24 mars

Tre våffeljärn, tre gräddare, två stora skålar med vispad grädde och 3 olika syltsorter.

Marika, Nils-Eric och Görel gräddade våfflor och Louise serverade och där emellan även Görel.

Vi började med att överbelasta elnätet när våffeljärnen gick igång!

Som tur var, var proppskåpet tillgängligt.

Och vad gjorde jag? Hälsade gästerna välkomna, tog betalt, småpratade och fotograferade.

Efter en stund plockade jag fram vår fina kastställning med målade clowner runt om hålen för ögon näsa och mun till Carinas barnbarn. Han tyckte det var väldigt roligt att kasta ärtpåsar genom hålen. Frågade om vi hade flera spel som han kunde testa.

Glömde att vi har piltavla med magnetpilar. Den får vi plocka fram nästa gång. Fyra stora paket våffelmix gick åt.

/Mona



Nils-Eric med förkläde

## BORÅS / ALINGSÅS / SJUHÄRAD

### Matlagningstart i Alingsås

Äntligen har vi startat upp vår matlagningsgrupp i Alingsås. Första träffen var hemma hos Karin, vi lagade tacos och till dessert bjöds det på marängsviss. Vi planerar att fram till sommaren träffas en gång i månaden hemma hos varandra och laga mat med mycket prat. Nästa gång träffas vi hos Martha och då kommer det att vara Påsk tema.

*Alingsås kamraterna (foto: Kristoffer)*



Martha, Jörgen, Elinor, Karin, Christer och Annika.

## BORÅS / ALINGSÅS / SJUHÄRAD

Grillkväll vid Kypesjön i Borås 16 maj

Vi var 10 personer samlade till en underbar em/kväll vid Kypesjön. Möjlighet till bad fanns men ingen av oss tog chansen, inte ens Ulrik. Han skyllde på att badbyxorna inte torkat sedan Ädelfors men ingen trodde på honom. Koltrasten höll på med sin musik alldeles intill oss och alla var nöjda vid hemfärden. Jan-Olof skötte som vanligt grillen med bravur.

/Lars



Lars vilar...



Jan-Olof m.fl. äter korv

## Matlagningen i Alingsås

Elinor, Christer och Annika njuter av Sparrissoppa och Rabarberpaj.



## FYRBODAL

Äventyrsbanan på Uddevalla Minigolf 19 maj

Sammantaget var vi sex medlemmar från Hjärnkraft FyrBoDal o Neuro som gav sig i kast med Äventyrsbanan. Jörgens assistenthund Nellie blev ompysslad av personalen medan husse spelade.

En del var snabba i spelet, andra behövde lite längre tid på sig. Vem som vann? Det var inte så noga, Bara man har det trevligt. Avlutning med kaffe, dricka och glass.

/Mona



Jörgen, Berit, Ulla och Lena fikar efter minigolfen



Årsmöte Göteborg 24 februari



Årsmöte Västra Götaland 27 mars



Glada deltagare på Ädelforslägret

FYRBODAL OCH BORÅS/SJUHÄRAD/ALINGSÅS



Våffelgänget i FyrBoDal



Berit laddar för minigolf



Grillgänget vid Kypesjön: Sara och Erik



Ulrik, Marita och Sara



Matgänget i Alingsås: Martha, Jörgen, Elinor, Karin, Christer och Annika





Utkikstornet i Kinnekulle



Ing-Britt och Birgitta



Toivo och den gamla eken



Boulegänget



Dag-Inge visar Kinabilder



**MÅNADENS BILD:**  
**MARS:** Elinor med hundarna Balto och Wilda  
**APRIL:** Tomas bild på härlig vy i Val Di Fiemme  
**MAJ:** Bodil skickar bild på Michael och 'Lille-Bengt'



## Bussresa till Kinnekulle 19 maj

Detta var vår andra bussresa efter pandemi-åren och även denna gång en mycket lyckad utflykt (första gången till Louisiana i Danmark). Bussen hämtade oss vid Dalheimers Hus i Göteborg och klockan åtta reste vi mot Alingsås där vi plockade upp ytterligare tre personer. Nu var vi fulltaliga – 34 passagerare.

Första stoppet blev vid Munkängarna där vi tog en fin promenad i det perfekta vädret. Området var täckt av grön ramslök som tyvärr inte blommar ännu, men njutbart var det att gå där. Och därefter styrde bussen mot Kinnekullegården där vi avnjöt en mycket god och riklig lunch.

Utsiktstornet var nästa mål. Många klättrade de 117 trappstegen upp till toppen, resten höll sig på marken. Och de flesta gick även för att se Drottning- och Kungastenarna där Kronprinsessan Victoria och Prins Daniel är de som senast skrivit sina namn.

Stenbrottet var imponerande, att se de olika lagren efter brytning av kalksten var fantastiskt. Inget bad aktuellt i den cirka 40 meter djupa sjön.

Sista stoppet gjordes vid Husaby Kyrka, som invigdes på 1000-talet och som blev det första biskopssätet i Sverige. Imponerande. Vid det här laget kände vi alla att det var dags att rikta in oss på hemresan och vi landade åter vid Dalheimers Hus strax före klockan sju. Vi tackar chauffören Johnny som säkert bussade oss runt på de smala vägarna. Och ett stort tack till Dag-Inge, född i trakten, en utmärkt kunnig guide som höll oss uppdaterade om de olika platserna under hela resan.

/Ulrika



Dag-Inge, Majsan, Ing-Britt och Annelie m.fl.



Utsiktstornet



Marie och Berit letar efter kollektmynt och Claes (med ryggen till) kikar på.

## Tomas-Resenär: Italien igen!

I början av mars månad åkte jag ner med buss till Val Di Fiemme i Dolomiterna i Italien.

Det var riktigt härligt att kunna resa igen och vi var ett gott gäng med reskamrater som jag åkt med förut. Hotellvistelse med helpension och skidåkning/vandringar stod på programmet.

Under veckan ägnade sig en grupp åt att åka slalom medan vi andra åkte runt på utflykter och besökte städer/byar som Predazzo, Ziano Di Fiemme, Cavalesi och Moena. Vi hann även med att besöka museer och mysiga cafeér. På kvällarna åt vi gott på vårt hotell Genzianellas restaurang, ofta femrätters inklusive goda viner.

Kvällsprogrammet var kul med bl.a. Live music, Candle light dinner och wine tasting.

Vädret var bra hela veckan med klar himmel och skön marstemperatur.

Väl hemma i Göteborg kände jag mig nöjd och belåten efter en vecka i Dolomiterna.

/Tomas



Kolla in Månadens bild - APRIL på färgsidorna i tidningen som Tomas bidrar med.



Fina vyer!



## VÄSTRA GÖTALAND

Läger Ädelfors den 9 – 12 maj

Det känns nästan som att komma hem, sa Joakim när vi körde in på folkhögskolans parkering. Och det kan vi nog alla hålla med om, vi är många som återkommer år efter år. Även nytillkomna är snart en del av den fina gemenskapen.

I år möttes vi av en ombyggd entré som verkligen imponerade. Och fortfarande serveras mycket mat och god mat. Frukost, förmiddagskaffe, lunch, eftermiddagskaffe, middag och slutligen kvällsmacka. Även boendet är perfekt, enkelrum med egen dusch och toalett, eller naturligtvis dubbelrum om så önskas.

På måndagen hälsades vi välkomna av Cicci Hultqvist. År 1972 flyttade skolan från Ädelfors till nuvarande orten Holsbybrunn så nu tog vi gemensamt en promenad till hälsobrunnen från 1700-talet. Den finns fortfarande kvar men vattnet är nog inte längre så näringsrikt. Dagen avslutades med sedvanlig kvällsmacka och samvaro.

(fortsättning ...)



Ulrik- den glade badaren!



## VÄSTRA GÖTALAND

### Läger Ädelfors den 9 – 12 maj (fortsättning)

Nästa dag fick vi av Ing-Britt Bengtsson en lektion i HLR, Hjärt- och Lungräddning, både teoretiskt och praktiskt på dockor. Mycket informativt ända från tiden för larm, ambulans, fram till sjukhus och räddning. I dag gäller 30 kompressioner och två eventuella blåsningar, och fortsatta kompressioner tills ambulans anländer.

Trots oro för vädret åkte vi på eftermiddagen ut till Östanå för utomhusaktiviteter. Flotten hann köra en gång med passagerare innan regnet startade ordentligt. Ulrik hann med ett snabbt dopp i sjön. Kaffe och kaka på den lilla verandan och sen åter till skolan där hamburgarna kunde grillas under tak och avätas inomhus. Inte riktigt som planerat men det gick bra ändå. Ulriks från grillen svedda mage återgick snart till normal färg och temperatur. Verksamhetsledare för HjärnPunkten i Göteborg är Ove Haugen och nu var det hans tur att berätta. 2016 startades detta som ett projekt, finansierat av Allmänna Arvsfonden, och efter tre år var det, enligt dem, ett av få projekt som fortsatt drivits vidare. Förutom att vara ett viktigt fritidserbjudande med gemenskap och erfarenhetsutbyte är HjärnPunkten förhoppningsvis också ett steg mot en större delaktighet i samhället.

Efter lunch fick vi bra information från Elisabeth Segerdahl om hur Sahlgrenska Universitetssjukhusets i Göteborg arbete inom neurosjukvården fungerar – neurologi, neurokirurgi, rehabilitering, anhörigas roll, kuratorer och terapeuter. Detta är nu så väl organiserat att en person som råkat ut för en stroke kan vara räddad inom en timme, från skada till att vara utan fara. Kvällens buffé var naturligtvis både vackert presenterad och välsmakande. Vi underhöll oss själva med att var och en fick sin önskelåt uppspelad på Ulriks telefon, förstärkt med Joakims högtalare. Mycket blandad musik blev det.

Sista förmiddagen pratade vi lite allmänt om Hjärnkrafts arbete; hur får vi flera medlemmar, hur behåller vi våra lokal- och länsföreningar, var hittar vi volontärer, hur involverar vi anhöriga, vad kan vi mera hjälpa till med. Och så ett "läxförhör" i form av tipsrunda om Oves rapport från HjärnPunkten. En tipspromenad med Cikki i blåsvädret och sedan utvärdering i klassrummet, plus lunchen ej att förglömma, avslutade årets besök. Och naturligtvis hoppas vi på nästa års läger.

Tack till alla deltagare, ett speciellt tack till Ulrik som alltid håller oss igång, och till skolans personal! /Ulrika



Christer, Madde och Suwannee



Jörgen kör H.L.R



Solen skiner!



## Zoom-möte varje måndag med Bodil och gänget!

När jag startade onlinefiket, i mars

2021, var det tänkt som en kompensation för alla de som brukar fika på måndagarna på Aktivitetscenter, och som då inte kunde göra det på grund av restriktionerna.

Sedan skulle det visa sig att olineträffarna fick ett värde långt utöver detta. Dels blev det en möjlighet för personer som bor för långt bort för att kunna komma till Dalheimers, dels blev det en träffpunkt för dem som med sin hjärntrötthet inte klarar av den ibland rätt så ljudliga miljön på de fysiska träffarna.

Med andra ord har onlinefiket blivit ett alternativ som når en annan målgrupp än de som fortfarande kommer till (och föredrar) fysiska träffar.

Samtidigt tänker jag att datorn eller telefonen också kan vara en start för personer som kan, vill och önskar ta del av fysiska träffar, men som inte har förmått sig att ta steget. Digitalträffar blir ett sätt att försiktigt närma sig och leder till att man sedan tar del av gruppaktiviteter på lokal. Jag tycker mig ha sett exempel på detta.

Sammantaget är alltså onlinfiket ett värdefullt tillskott till HjärnPunkten, och inte minst är det glädjande att Bodil Jönsson sedan sommaren 2021 har tagit över rodret! Det representerar i någon mening en ny era, där digitala hjälpmedel använda på rätt sätt kan öka livskvaliteten för den som har en förvärvad hjärnskada. Det visar sig även i den övriga verksamheten, där vi nu exempelvis har två yogagrupper – en fysisk och en online.

Just nu har alla våra kurser ett sommaruppehåll, men onlinefiket rullar på varje måndag med samtal om stort och smått. Du som vill ha någon att prata med i väntan på silversmide, yoga, måleri – eller vad det än månde vara – får gärna delta. Du kan mejla hjarnpunkten@hjernkraftgöteborg.se eller anmäla dig i kommentarsfältet på HjärnPunktens Facebooksida när Bodil lägger ut en inbjudan. Sedan får du ett mejl med en länk. Välkommen!

/Ove Haugen,  
Verksamhetsledare HjärnPunkten

## Bodil, värd för onlinefiket:

För mig personligen har onlinefiket inneburit en livskvalitetshöjning.

Jag har både ett medfött neuropsykiatriskt funktionshinder och förvärvad hjärnskada. Mitt hem är minst lika kaotiskt som min hjärna och lämpar sig inte för andra besök än en garvad boendestödare. Varje aktivitet jag ska utföra föregås av oändlig planering som är både tidskrävande och mentalt tröttnande.

Det är svårt att hitta miljöer där flera personer kan fika och prata tillsammans utan störande musik eller annat buller.

Det är guld värt att kunna träffa sina vänner online i en lugn miljö där vi ser och hör varandra, tar del av varandras glädjeämnen och besvikelser, skrattar och gråter om vartannat, hjälper varandra att hitta välbehövlig information om såväl ditten som datten.

Det känns som någon sorts självklar gemenskap som vuxit fram under de månader vi har träffats online, en gemenskap som lett till att flera i gruppen har börjat ta kontakt med varandra under veckorna. Man SMS:ar, ringer varandra, tävlar i Quiskampen, tar en stilla promenad eller gör en utflykt med Lille Bengt.

Den närhet och öppenhet och djupare kännedom som vi fått om varandra, hade varit svår att uppnå i en bullrig miljö med mycket människor runtomkring.

## Mikael och Lille Bengt har funnit varandra via Hjärnpunktens onlinefika.

Lille Bengt är en pigg och hurtig 14-åring som har börjat som volontär för Mikael som är rörelsehindrad. Lille Bengt har inga funktionshindrande hjärnskador - bara lite rostangrepp här och där i den blå karossen.

Han tar gärna med Mikael på utflykter, t.ex. till havet. Innan Mikael fick sin stroke, var han en hängiven seglare. Tack vare Lille Bengt kan han njuta av närheten till havet, dofterna, ljuden och vinden.

Bodil  
(fortsättning...)



### Mikael:

-Eftersom jag både är rörelsehindrad och har en kraftig synnedättning känns det tryggt att kunna träffa en fast vänkrets online.



Bodil "öppnar dörren" för oss varje måndagkväll, i ur och skur, vardag som helgdag och släpper in oss i värmen och gemenskapen.

### Marie:

-Vi är en liten grupp som träffas regelbundet. Vi har därför kunnat lära känna varandra och fått en fördjupad kontakt.



Jag kan sitta bekvämt i en tyst och lugn miljö och behöver därför inte anstränga mig extra mycket för att koncentrera mig på den som talar. Jag blir inte lika trött efter en onlineträff, som efter en träff i en lokal med många personer runt omkring som pratar och klirrar med porslin.

Det är också skönt att slippa lägga energi och tid på resor. Det gör att jag kan delta oftare i den fina gemenskapen.

### Martin:

-Onlinefikat fyller ett stort tomrum hos mig som lever i ofrivillig ensamhet.

Jag uppskattar gemenskapen väldigt mycket och upplever att vi lyfter varandra. Det känns som om jag fått en ny familj.



Alla i gruppen får chansen att prata efter sin förmåga och vi ger varandra tid att dela med oss både av det som är jobbigt och tufft och det som sätter guldkant på tillvaron.

Man får vara precis som man är och behöver inte hålla på och förklara varför man är som man är...

### Victoria:

-Jag är så glad att jag "hittat" online-fikat för att det är så informellt, man dyker upp när man kan.

Det är spännande och kul för konversationen kan gå åt precis vilket håll som helst.



Alla deltagare är lätta att prata med, och det blir en speciell sammanhållning oss emellan - även om vi bara ses via datorn.

### Suzanna:

-Sedan jag hittade Hjärnpunktens onlinefika, har jag fått en fast punkt i vardagen att förhålla mig till. Faktiskt den enda jag har - och den fungerar!



Jag trivs riktigt bra i gruppen och känner mig mycket välkommen, sedd och lyssnad till.

Samtalen varierar och är ibland både berörande och otroligt läkande.

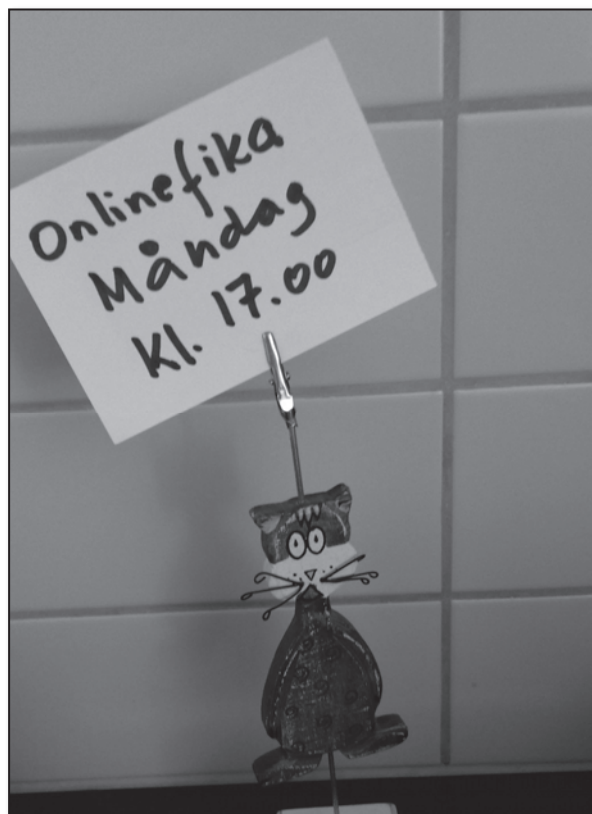
Vi är en handfull deltagare i gruppen och jag tror det är maxtaget för att kunna prata fritt. Bodil är gruppens moderator och hon sköter den biten så kärleksfullt.

Alla blir sedda och Bodil har en förmåga för innerlighet och detaljer så det är sällan något lämnas, glöms eller ignoreras.

Vi har en historia som vi möts uti och värmen som jag möts av varje gång är min numera längtans stund i livet.

Jag är så tacksam för att Hjärnpunkten tagit beslutet att tänka på oss i Västra Götaland som inte kan komma till de fysiska träffarna.

Ett stort tack till en gruppgemenskap jag kom att passa så bra in i!



## MEDLEMSSIDA

### ÄNTLIGEN PREMIÄR- MÅNADENS BILD

#### MARS:

**E**linor skickar en bild från sitt jobb på hunddagis. Fint vardagsfoto med Elinor och hundarna Balto och Wilda. Tack Elinor - en Sverigelott på väg!



#### APRIL:

**T**omas bidrar med en härlig vy från sin resa till Dolomiterna och Val Di Fiemme i mars månad. (se artikel på sidan 12) Tack Tomas - en Sverigelott i belöning till dig!



#### MAJ:

**B**odil har en fin bild på sin bil "Lille Bengt" och deltagaren Mikael Krantz tagen vid Långedrag i Göteborg. Tack Bodil - en Sverigelott får du!

Läs mer om HjärnPunkten - Online klubben på sidorna 14 - 15.



Du följer väl oss på vår gemensamma Facebooksida:

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



Gå gärna in på vår hemsida för Hjärnkraft Göteborg!

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

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

Hjärnskadeförbundet  
**HJÄRNKRAFT**  
Lokalförening Göteborg



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 ännu bättre med flera medlemmar!"*  
Vår trogna medlem  
Sergej Stocker



Kolla in bilderna i färg på mittuppslaget!

- Ta chansen Du också att skicka in Din bild!  
( [info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) )

*/ Glada hälsningar från redaktionen*



# *Spara datumen!*

## Att leva hela livet

2022 års konferens om förvärvade hjärnskador

Torsdag–fredag 10 & 11 november

**Efter ett uppehåll** under covid-19 är Hjärnkraft Göteborg nu tillbaka med den annars regelbundet återkommande konferensen *Att leva hela livet*. Årets huvudtema blir anhörigfrågor med inriktning på anhöriga till personer med en förvärvad hjärnskada. Förutom föreläsningar och panelsamtal kommer det också finnas plats för utställare som vill visa upp sin verksamhet.

**Program skickas ut** under augusti månad. Anmälningsskylt kommer då att finnas på Hjärnkraft Göteborgs hemsida <https://hjarnkraft.se/goteborg>, men redan nu kan du ringa 031-24 32 34 eller mejla [info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) om du vill anmäla dig eller veta mer – eller om du har idéer som passar årets tema.

**Målgrupp:** Anhöriga/närstående samt alla som arbetar med eller kring någon med en förvärvad hjärnskada: anhörigkonsulenter, personliga assistenter, personal inom vård och omsorg, skolpersonal, biståndsbedömare, politiker och beslutsfattare, funktionsrättsorganisationer och personer med egen skada.

**Konferensavgift:** 1 900 kronor. För medlemmar i Hjärnkraft som deltar som privatpersoner är priset 1 000 kronor.

Plats för konferensen blir även den här gången Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12 i Göteborg.



## 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?

Adelfors 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](http://www.adelforskonferens.nu)



Besöksadress Kunskapens väg 3, 570 15 Holsbybrunn  
Telefon 0383 - 57100 E-post [info@adelfors.nu](mailto:info@adelfors.nu)  
Webbplatser [adelfors.nu](http://adelfors.nu) [adelforskonferens.nu](http://adelforskonferens.nu)



Ett liv som räddas ska också levas!

		<p>SVERIGE      Porto Betalt</p>
<p>Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen påskriften.</p>		

Avsändare:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland

c/o Hjärnkraft Göteborg

Dalheimers Hus

Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg

Senaste datum för bidrag till nästa nummer: **20 november 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

Du kan även gå in på:

**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/>**