

HjärnPunktens studiecirklar och aktiviteter hösten 2022

Anmälan: hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se – 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 5 september.

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.



Özay Emert

Camilla Svensson

Konstgruppen med Melody Brzezinski

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 5 september.

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

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



Melody Brzezinski

Mindfulness med Catrin Björkman

11 måndagar 17:30-19:00 fr.o.m. den 5 september.

Vet du att forskare har kunnat påvisa samma förändringar i hjärnan hos personer med utmattningssyndrom som hos strokepatienter? Vet du att man har kunnat påvisa att mindfulness kan ha en tydlig läkande och/eller rehabiliterande funktion för båda patientkategorierna? Om du tillhör någon av dem, eller på annat sätt har en förvärvad hjärnskada, är du välkommen till höstens kurs med Catrin Björkman, diplomerad mindfulness-instruktör och friskvårdskonsult med kognitiv inriktning.

Avgift: 275 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 320 kr för övriga.



Catrin Björkman

Bak & café

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 5 september.
Vi bakar och/eller hjälper till i caféet. Det som bakas säljs i caféet. Kostnadsfri aktivitet.

Bak & café drivs sedan vårterminen 2022 av engagerade medlemmar som varit med i gruppen sedan länge, men utrymme för fler bakglada deltagare finns!



Dator- och telefonhörnan med Mats Rundlöf

12 måndagar 17.30-19:30 fr.o.m. den 5 september.
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.



Mats Rundlöf

Schackhörnan med Sergej Stocker

12 måndagar 17:30-19:30 fr.o.m. den 5 september.
Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



Sergej Stocker

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 och laddar ner Zoom i din dator, alternativt iPad eller telefon. Du får en länk tillskickad. Inga kostnader.



Bodil Jönsson

ANDRA VECKODAGAR

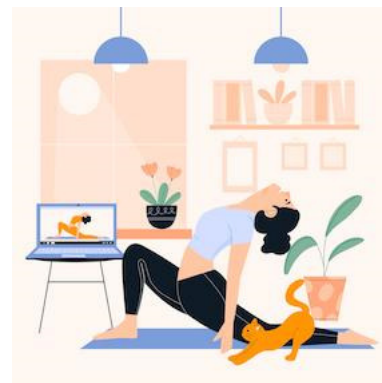
Yoga Online med Madelene Strängdal

8 tisdagar 18:00-19:30 fr.o.m. den 6 september.

I höst 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

6 onsdagar 17:45-20:00 fr.o.m. den 7 september.

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.

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).



Susanne Magnusson

Samtalsgrupp för anhöriga (nytt i höst!)

6 onsdagar 17:45-20:00 fr.o.m. den 19 oktober.

Aktiviteter för anhöriga har sedan en tid tillbaka varit efterfrågade på HjärnPunkten, och den här hösten lanserar vi en samtalsgrupp för dig som är anhörig till någon med en förvärvad hjärnskada och vill hitta stöd och styrka hos andra som befinner sig i en liknande situation.

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.

Samtalsledare meddelas senare.



Yoga (fysiska träffar) med Madelene Strängberg

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

Alla, oavsett funktionsvariationer, är välkomna att delta utifrån egna förutsättningar.

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).



Madelene Strängberg

EXTERNA AKTIVITETER

Hjärnkraft Göteborgs höstprogram

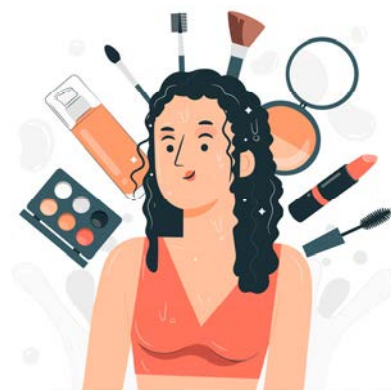
Även i höst erbjuder Hjärnkraft Göteborg boule, bussutflykt, filmkvällar och julfest m.m. Detaljerat program finns på hemsidan: <https://hjarnkraft.se/goteborg-aktivitet/>

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 höstens program.

Tider: Meddelas senare via Facebook och nyhetsbrev.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



Hälsoveckan Dalheimers hus

Den 25 augusti mellan 15:00 och 19:00 är det Hjärnkrafts och HjärnPunktens dag under Hälsoveckan på Dalheimers hus. Det kommer finnas bord/montrar med information om verksamheterna. Kl. 17:00 kan du prova på yoga under ledning av vår instruktör Madelene Strängberg, och kl. 18:00 kan du prova på mindfulness med Catrin Björkman. Fullständigt program för hälsoveckan finns på <https://goteborg.se/wps/portal/enhetsida/dalheimers-hus>



Att leva hela livet

Den 10 och 11 november återkommer Hjärnkraft Göteborg för trettonde gången med denna uppskattade konferens kring ämnet förvärvade hjärnskador. Årets huvudtema blir anhörigfrågor. Programmet är klart i slutet av augusti och läggs bland annat ut på Facebook och Hjärnkrafts hemsida.



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