

HJÄRNVÄSTEN

nr 2 -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

Kapellevägen 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 har överförs till Hjärnkraft Borås.**

Sammanställning av insänt material:
c/o Hjärnkraft Göteborg



Text: Ulrika Bohl

Ansvarig utgivare: Lars Claesson
Annonser: Hjärnkraft
info@hjarnkraftgoteborg.se 031-24 32 34
Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland

Årsmöten 2023:

Västra Götaland	söndag 26 mars, Rasta Vårgårda
FyrBoDal:	söndag 19 februari
Borås7sjuhärad:	onsdag 22 februari, kl.17.00, Lönnen
Göteborg:	söndag 26 februari kl.13-17.



Bild och Layout: Lennart Lundén
Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland



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



Hösten har kommit, löven har fallit, men det är fortfarande nästintill sommartemperaturer ute (när detta skrivs...). När vi äntligen verkar ha fått ett lugnare läge med Covid, så har det blivit oroligare både här hemma och ute i världen. Vi har under hösten fått en ny regering, som skall hitta ett gemensamt arbete. Priser på bland annat mat och el samt räntor på lån har ökat markant.

Men julen står snart för dörren med god mat, tomte, klappar och förhoppningsvis lite snö som gör allt lite ljusare.

Några av oss från styrelserna i Göteborg, Fyrbodalen och Västra Götaland deltog i Förbundsstämman 2022 i Stockholm i början av oktober. Budgeten för åren 2020 och 2021 redovisades och godkändes.

Därefter vidtog ett arbete med stadgarna för HjärnskaDeförbundet Hjärnkraft, en del justeringar utfördes och sedan tog stämman beslut att de var bra och kunde godkännas. Vi fick också en användbar undervisning i hur man kan använda Teams som mötesalternativ på läns och lokalnivå. Ett brev författades och godkändes av stämman att skickas till den nya regeringen med *Uppmaning om ökad kompetens, ett bättre anhörigstöd och assistans till de som behöver.*

Redovisning gavs av NKC (Nationellt kompetenscenter förvärvad hjärnskada) som är ett treårigt projekt initierat av HjärnskaDeförbundet, Afasiförbundet och PersonsskaDeförbundet och som finansieras av Arvsfonden.

Efter detta avtackades den sittande styrelsen och valberedningen lämnade sitt förslag till ny styrelse. Jag blev invald som ledamot och representant för Västra Götaland. Det kommer att hållas ett första möte i Stockholm i slutet av november som sedan följs av tre digitala möten under 2023.

I höst har vi äntligen kunnat genomföra lägret i Vara. Vi var sammanlagt 14 deltagare med start på fredag lunch och avslut lördag eftermiddag. Jag tror att vi alla upplevde att det var lyckade dagar med ett blandat program. Vädret var underbart på lördagen så vi kunde även inkludera en promenad utomhus. Dagarna avslutades med en diskussion gällande önskemål om kommande läger och en utvärdering, som visade ett positivt resultat.

Nu startar planeringen av läger 2023, förhoppningsvis ett på våren och ett på hösten.

Jag vill redan nu påminna om Årsmötet i Västra Götaland den 26 mars 2023. Kallelse om tid och plats skickas ut i början av mars.

Ett liv som räddas skall också levas

Med förhoppning om ett gott slut 2022

Elisabeth Segerdahl Ordförande i Hjärnkraft VG/ Ledamot i HjärnskaDeförbundet Hjärnkraft



Ett liv som räddas ska också levas!❤️

Träff i Botaniska trädgården 9 juni

Som seden bjuder var det vårprogrammets sista sammankomst. Vi saknade deltagare från FyrBoDal- och Borås-föreningarna med en alingsåsare kom i alla fall. Och en göteborgare ända från Skepplanda. Och ett par, förhoppningsvis, nya medlemmar. Trevligt. Och trevligt hade vi övriga också. Efter kampen uppför backen till lekplatsen dukades kaffe, dricka, smörgås och bullar fram. Mingel och prat och glada miner. Lottförsäljning förstås. Så var det dags för den sedvanliga promenaden i parken och till näsduksträdet (ännu inte i full blom) – då öppnade sig himlen och regnet öster ner. Med regnrockar och paraplyer gick vi ändå ett varv, kanske något kortare än i solsken, men temperaturen i luften och hos oss själva var på topp.

/Ulrika



"Golf 1" i FyrBoDal 9 juni

Vi träffades och spelade lite "äventyrsgolf" och fikade efteråt. Det var mycket trevligt i det fina sommarvädret.

/Hälsar FyrBoDalarna



Lägret på Strannegården 15-19 augusti

På torsdagen hälsade Hjärnkraft Göteborg på och hade sitt traditionsenliga styrelsemöte. Dag-Inge kämpade med trasig bilruta men lyckades ändå hinna fram till våra viktigaste frågor på agendan och en fin-smörgås till fikat som personalen fixat åt oss!

Deltagarna var som vanligt nöjda och glada med veckan.

-Mycket trevligt, lugnt och skönt, god mat och kuliga aktiviteter som Martin uttryckte det!

Tack för fint läger i år igen!

/Lennart



Fotograf: personal på Strannegården

Lisebergsbesök 21 augusti

Det blev 4 deltagare (+ Lasse) till slut efter ett antal återbud. Karin, Rickard, Veronica och Ulrika hade en fin dag i solskenet!

- gott så!

/Lennart



Hälsoveckan på Dalheimers hus 25 augusti

HjärnPunkten med stöd av Hjärnkraft laddade inför info på Dalheimers hus hälsovecka. Bodil, Tomas, Kerstin, Ove och Dag-Inge.



Kräftskiva i Alingsås i augusti

Vi hade det riktigt trevligt och njöt av kräfter och trevligt umgänge.

Hälsar

Elinor och gänget



Solskensträff på Nolbygård 31 augusti

Hjärnkraft Borås/Sjuhärad med Alingsås-sektionen som ansvarig både avslutade vårens aktiviteter och startade upp höstprogrammet med en solskensträff på Nolbygårds uteservering.

Alingsås kommun stöttar sina föreningar som ett led i att få igång verksamheten efter pandemin genom att ge ett extra bidrag till verksamheter. Denna eftermiddag hade Hjärnkraft kallat medlemmar, förutom i Borås/Sjuhärad, från Ulricehamn, Göteborg, Lindome, Kungälv, Uddevalla m fl till denna eftersommar-fest i gemytets tecken. Tänk att det var för långt för Uddevalla och Göteborg med omnejd att ta sig till potatis-stan.

Tänk att det skulle ta nästan åtta månader innan föreningen lyckades uppvakta jubilarer/ordföranden med paket och alkoholfritt bubbel. Han blev mycket överraskad och gladdes över sången. Kassören höll sig framme och sålde lotter av flera slag. Lotterna gick åt som smör i solsken och vinsterna delades ut till glada vinnare.

Stopp! På slutet fick man klart för sig höstprogrammet: Bussresa till Gränna/Visingsö, medlemsträff i Ulricehamn, Ljus i Alingsås, Boule i Borås, och matlagningsträffar i Alingsås med mera. Ja, tänk julkaffe på Kungsgatan samt grötfest i Borås. Vad kommer att hända där emellan?

Vad händer på Nolbygård? Personella förändringar i framtiden? Är det trafiken som tränger på?

Tack för en fin eftermiddag!

Med vänlig hälsning Åke



Boule i Dalen Södra, Slottsskogen 8 september

Höstens första medlemsaktivitet för

Hjärnkraft Göteborg. Ett härligt gäng träffades för att tävla i Boule, två fyramanna lag blev det plus en fotograf, en kontrollant och en protokollförare. Bilderna visar samtliga deltagare. Matcherna var jämna fram till sista omgången då Silver-laget vann med 11 poäng mot Svarta lagets 9 poäng. I god tid före kaffet dök allas vår Bengt Hallberg upp.

Och efter spelet drack vi förstås kaffe/te och åt bullar. Några lotter hade även sålts dessförinnan. Som alltid på våra träffar var kännetecknet den fina gemenskapen och glädjen.

Ulrika Boul(e)



Räkfrossa i FyrBoDal 25 augusti

Vi var inte så många som kunde delta i förberedelserna i år.

Pia och undertecknad började tidigt med att ställa ihop borden och lägga ut utsmyckningen, murgröna på borden.

När Görel kom skalade hon räkor för glatta livet och Pia kokade ägg och kaffe. Sedan hjälptes vi åt med dukning och allt annat. Allt eftersom medlemmarna kom fick de uppgifter att utföra tills allt var i ordning.

Vi var 20 personer som mumsade på räkor med tillbehör såsom rostat bröd, ägg, aoli eller majonäs.

Till kaffet hade vi skivor av rulltårta med persikor och grädde samt försäljning av 21-lotter.

En trevlig kväll !

/Mona



"Golf 2" i FyrBoDal 22 september - FUOP Prova på dag Paragolf

Jörgen Ringdahl, med vänstersidig kraftnedsättning efter en trafikolycka, var intresserad av att prova på paragolf.

Lyckornas golfklubb i Ljungskile har en parasportinstruktör, Mathias Eriksson, som gärna tog sig an uppgiften att instruera Jörgen i paragolf.

Nelly, Jörgens servicehund, låg snällt utanför utslagsplatsen. Jörgen var helt övertygad att han skulle ramla vid första slaget, men Jörgen stod stadigt med båda fötterna på marken och bollen for i väg. Inte nära något av de närliggande golfhålarna. Slagen blev bättre och bättre, men inga träffar. Det är problematiskt att fokusera på slaget och sedan följa bollen med blicken. Då kan det hända att man tappar balansen och ramlar.

Nelly fick följa med ut på banan men hon fick inte jaga bollar. En gång hamnade bollen in mellan buskarna och Då passade Nelly på att hämta den utan att ha fått något kommando från Jörgen.

Efteråt gick vi upp till klubbstugan för välförtjänt kaffe och smörgås.

/Mona



Gränna och Visingsö 22 september

Alla kom i tid (som alltid vid alla stopp) så klockan 08.00 startade bussresan mot avfart 89 vid Borås där sex personer anslöt till de tidigare 26 ombord. Första stoppet var Franssons Polkagrisar i Gränna. Där finns polkagrisar och annat godis i massor. Amalia Eriksson, änkan som 1859 startade tillverkningen av dessa pepparmintskarameller för att försörja sig och sina barn, hade nog inte kunnat tänka sig denna utveckling.

Efter "provanterning" av godiset körde bussen oss till Hamnkrogen som tog emot oss på bästa sätt och serverade en god ugnstekt lax med örtsås som lunch.

Så var det färjan till Visingsö, tuvan som Jätten Vist kastade i Vättern för att hans hustru skulle klara klivet över från Västergötland till Småland. Vår fantastiske chaufför Johnny körde oss längs ön där vi imponerades av alla fina villor och trädgårdar. Men Ekskogen var inte så väl röjd att den inbjöd till promenad. I stället fick vi en timme fri tid vid hamnområdet där

vi kunde promenera runt och se oss omkring så länge vi ville och hann.

Och solen sken på oss. Sen åter med färjan till Gränna, Borås-stopp och slutligen Dalheimers Hus i Göteborg.

Ulrika



Foto: Lena



Foto: Lena



Foto: Carina

Info-dag på Donsö-skolan den 27 september

Matilda, som själv hade tagit kontakt med Donsöskolan, kom med cykel och hjälm till för att berätta hur viktigt det är att använda cykelhjälm. Hon har själv skadats så hon förstår verkligen att man måste vara rädd om sig. Vid handuppräckning såg man tydligt att alla barnen som var där använder hjälm när de cyklar, men det är sämre med de vuxna. Matilda uppmanade barnen att fortsätta tjata på sina föräldrar om att använda hjälmen, den gör ingen nytta om den ligger kvar på hyllan därhemma.

Det blev en trevlig heldag med lunch och med ett viktigt budskap som vi på Hjärnkraft alltid betonar:

Använd cykelhjälm!

Hälsar Matilda och Ulrika från höstligt Donsö



Ljus i Alingsås 11 oktober

Hjärnkrafts medlemsträff i Ljusets tecken, och uppehållsväder. Den 11 oktober samlades medlemmar vid Villa Plantaget/Vandrarhemmet för att "ta en kopp kaffe" och därefter vandra runt i den sköna höstkvällen. Sex installationer som fångade vår uppmärksamhet under förflyttningarna. Oj så mycket folk som var ute. Till slut tog "full måne!" över fotografens intresse bland mörka trädkronor. Och den kyliga senkvällen avslutades med "Vi ses igen!" (Kolla in Dag-Inges färgbilder på mittuppslaget) / Åke



Vara Folkhögskola 28–29 oktober

Årets tema för Vara folkhögskola var: Vägen till ett bra liv med gemenskap. I

stort sett alla deltagare hade varit med i Vara tidigare, Det var bara Elisabeth som är vår ordförande i VG och Ing-Britt från Hjärnkraft i Göteborg som var nykomlingar. Vi två fick hjälp av övriga deltagare med att hitta och hur folkhögskolan var organiserad.

Vi fick ett helt hus för oss själva. Rum till alla deltagare samt andra utrymmen som vi utnyttjade. Vi hade tur och fick våra rum redan när vi kom. Efter lunch hade skolan ordnat en aktivitet, som var ett rejält gym-pa-pass. Alla deltog efter sin förmåga. Kaffe och kaka smakade bra efter detta.

Vi gick över till "vårt hus" och Rune Nilsson startade vårt diskussionsforum med att berätta om sina upplevelser. Han inspirerade alla till att delta, så utbytet av erfarenhet och strategier för att klara av sin livssituation blev livligt och givande. I "vårt hus" fanns även ett stort kök, där skolan hade dukat fint till oss och vi bjöds på en kall tallrik.

Efter kvällsmaten gick vi till husets samlingsrum där vi fortsatte våra samtal. Vi hade även en liten frågetävling som Jan-Olof och Britta vann. Efter frukosten dag två hade vi en genomgång av Hjärt-Lung-Räddning. Utgångspunkten var: vad kan du göra. Alla kan göra något. Text vara den som ringer 112 om man ej kan göra något praktiskt. Efter detta smakade det gott med kaffe.

Resan genom neurosjukvården avslutade förmiddagen. Den gav både aha-upplevelser och frågor.

Vi avslutade dagen med lunch, och begav oss sen hemåt. Rune med passagerare åkte i stor stil i en fin amerikanare.

/Ing-Britt



Botaniska träffen ↓



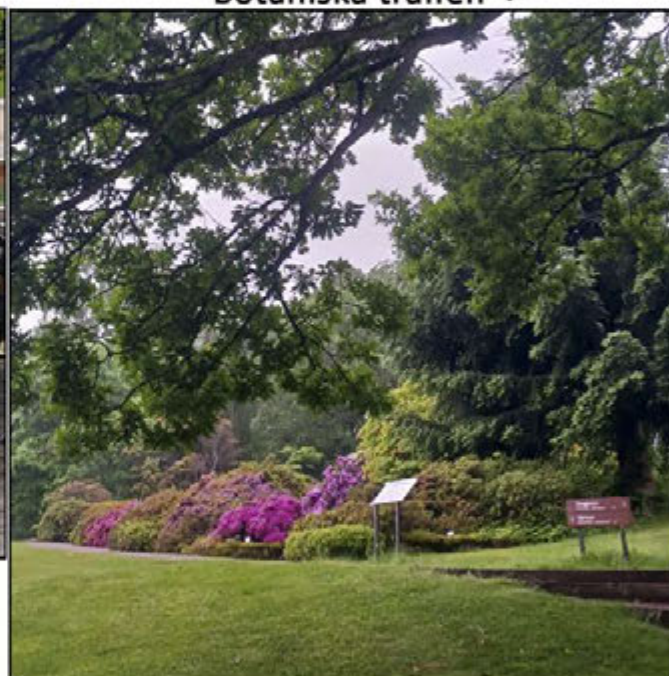
Golf-fika i FyrBoDal ↓



Läger Strannegården (fotograf. personal S-gården) ↓



Botaniska träffen ↓



Läger Strannegården ↓



Träff på Nolbygård ↓



-Månadens bild- juni - september ↓



Lisebergsträffen ↓



Gränna-Visingsö



Foto: Carina



Foto: Carina



Göteborgs Quizen ↓



Ljus i Alingsås (foton:Dag-Inge)



Fotoquiz 27 oktober

Staden Göteborg 400 år 1621-2021

En kväll i oktober fick vi se 20 bilder (foto) med tema "ditt Gbg". Dag Inge inledde kvällen med en kort resumé om att Göteborg är vår stad. Fotografen (som gjort ett utmärkt jobb för att skildra stadsmiljöer) visade bilder och läste 20 frågor (kluriga). En liten paus togs för att fika inta mycket goda smörgåsar. Efter rättning mm stod det klart att Mats tog hem första priset! Grattis! Fortsätt med fler Foto quiz!

(Kolla in Dag-Inges färgbilder på mittuppslaget) /Åke



Planeringsdag och boule med Hjärnkraft i Ulricehamn 9 november

På förmiddagen hade vi besök av Älders folkskola för att planera utbildningsdagar 2023.

Hjärnkraft Västra Götaland har under många år erbjudit medlemmarna utbildning (kortkurs) på Älders. Prel. satsas för 2023 på 8–11 maj samt en kurs i aug/september. Programmet fastställs av VG:s styrelsemöte 28 november i Alingsås.

Efter en snabb lunch fortsatte Hjärnkrafts aktiviteter i Ulricehamns boulehall, elva glada motionärer anslöt till en uppiggande "klotrullning". Därefter fick vi smaka på goda frallor och hembakta kakor. Dagen avslutades med Styrelsemöte för Hjärnkraft Borås/Sjuhärad. Grötfest i Borås 21 januari 2023, fler bouleträffar med mera är på gång. Det är långa avstånd (för medlemmar i Sjuhärad), att starta en lokalförening i Ulricehamn vore önskvärt. Tyvärr är kommunens regler att det krävs en styrelse för att det skall betalas ut aktivitetsstöd. Finns det någon möjlighet att lösa detta? /Åke



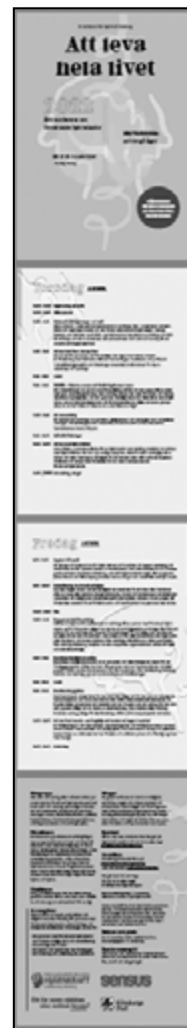
19-21:00	Inneknallen servering enl separat lista
20-15:30	Hotel Lassalyckan (Polisen Borås) 8 st instruktör
20-15:00	Boulehallen, 1bana, Lars Claesson, Hjärnskadedförb
20-20:00	Träning nybörjare och medlemmar

Att Leva Hela Livet 2022 10-11 november



Planeringschema..

↕
...färdigt program!



I höst var det äntligen dags. Hjärnkraft Göteborgs konferens *Att leva hela livet* återkommer i vanliga fall vartannat år, men på grund av covid-19 dröjde det längre den här gången. Tre år var till ända när Hjärnkraft Göteborg den 10 och 11 november trotsade vidskepligheterna kring siffran 13. Årets konferens var nämligen den trettonde i raden.

Grundtemat den här gången var anhörigfrågor. Detta rimmar väl med att förbundet har en nybildad anhörigsektion, men programutbudet var brett och riktades som vanligt till alla som i sin vardag eller i arbetet möter någon med en förvärvad hjärnskada. Detta oavsett om man är anhörig, har en egen skada eller är verksam inom vård- och rehabiliteringssektorn.

Att Hjärnkrafts anhörigsektion deltog var förstås givet, och särskilt glädjande var det att sektionen framträdde tillsammans med Anhörigas Riksförbund, Anhörig Göteborg och Anhörigstöd under 65. Att främja samverkan mellan olika aktörer är en av målsättningarna med *Att leva hela livet*.

Likaså var det en självklarhet att bjuda in Nka (Nationellt Kompetenscentrum Anhöriga), som presenterades av Maria Ahlqvist. Hon berättade bland annat om betydelsen av 2022 års regeringsbeslut om en nationell anhörigstrategi.

Överhuvudtaget inkluderades anhörigperspektivet i en rad inslag och ska något ytterligare nämnas får det kanske bli prästen och psykoterapeuten Göran Larssons föreläsning *Att leva livet levande – om livsglädje och konsten att mogna i motvind*. En bättre avslutning på konferensen kunde man knappt tänka sig. Hans blick på tillvaron, även när motgångarna är som störst, ingöt mod och hopp och gav oss tillfällena att både skratta och gråta.

Att leva hela livet skulle dock inte vara komplett om vi inte också fick ta del av klinisk kunskap kring rehabiliteringsmedicin, samt fick tillfälle att betrakta tillvaron från den skadades perspektiv. Från Göteborgs universitet kom professorn och överläkaren Katharina Stibrant Sunnerhagen, som föreläste under rubriken *Att leva hela livet – det nya livet*, och från samma institution kom även docenten och fysioterapeuten Margit Alt Murphy, som berättade om *Rehabilitering via virtuell verklighet*. Många lovord hördes om dessa.

Hjärntumördrabbade Anna Ärlebo gjorde å sin sida en strålande föreläsardebüt under rubriken *Att leva med hjärntrötthet*, och komikern Eric Löwenthal gav föreställningen *I Faderns, Sonens & Försäkringskassans namn*. Eric har en son vars funktionshinder inte är förvärvat utan medfött, men de flesta anhöriga kunde ändå känna igen sig i Erics närmast absurda möten med fördomar och överbyråkratiska myndigheter.

Sammanfattningsvis blev det något för både hjärta och hjärna, och som vanligt fick det dryga 80-talet medverkande också rikligt med utrymmen att nätverka. De inlämnade utvärderingarna talade sitt tydliga språk – ett överväldigande antal gav konferensen det högsta betyget. Återstår endast att önska välkommen tillbaka till *Att leva hela livet* 2024!

/Ove Haugen



Lutfiskafton i Alingsås 29 november

Vårat matlagningsgång hade en underbar lutfiskafton hemma hos Karin Westlund.

Vi fortsätter självklart under nästa år med våra mysiga träffar.

Nu lackar det mot jul!

/Elinor



Cabaret på Göteborgs operan 30 november

Vilken bra musikal detta är!

I akt 1 bjuds vi på en sprudlande underhållning med fin dans, fina melodier, fin sång och fin dekor/scenbygge.

"Willkommen", "Money, money" och "Cabaré" är ju klassiska musikstycken som fungerar alldeles utmärkt.

Handlingen utspelar sig på Kit Kat Klub i Berlin strax efter 1930, där allt är tillåtet. Huvudpersonerna med sångerskan Sally Bowles i spetsen lever sina liv i skuggan av de mörka tider som väntar och i Akt 2 har nazismen tagit ett grepp över samhället med kända konsekvenser.

Vi var ett 30-tal Hjärnkraftare som hade en högtidsstund på Göteborgs Operan denna onsdagskväll!

/Lennart



HjärnPunkten – en trygg punkt i en orolig omvärld

Ännu ett år är på väg att ta slut. Det är faktiskt det sjunde året som HjärnPunkten har funnits och fortfarande har vi deltagare som varit med sedan starten. Det är svårt att se detta som annat än ett bevis på att HjärnPunkten fyller en viktig funktion för många. I vissa fall kan det vara en mellanstation på väg mot studier, arbete eller annat, i andra fall kan det vara den trygga punkt som behövs, år efter år, när livet inte bara ska räddas utan också levas.

Nyheter i höstprogrammet har varit få, eller rättare sagt inga. Vi hade hoppats på att få i gång en samtalsgrupp för anhöriga till personer med förvärvade hjärnskador. Det lyckades vi inte med den här gången, men planerna är absolut inte skrotade. Vi samarbetar med Anhörigstöd under 65 och har vårterminen 2023 som målbild.

Att nyheter saknades betyder dock inte att verksamheten har gått på sparlåga. De sedan länge etablerade studiecirkelarna – mindfulness, silversmide, måleri och yoga – har rullat på som vanligt med bra uppslutning. Nya fikagäster har tillkommit på måndagarna, och mindfulnessgruppen såväl som yogan har fått ett uppsving tack vare ledarnas fina föreläsningar under Hälsoveckan på Dalheimers hus i augusti. Värt att nämna är också att våra digitala verksamheter – onlinefika och yoga online – fortsätter som vanligt.

Nu ser vi fram emot våren, då en ny och en nygammal grupp planeras i tillägg till den nämnda samtalsgruppen för anhöriga. Dels kommer Hjärntruppens uppskattade ledare Fredrik Mauléon tillbaka efter ett halvårs vistelse i Paris. (Han tog över denna samtalsgrupp för unga våren 2022, och under hösten pausades gruppen i väntan på hans hemkomst.) Dels står en skrivarcirkel på agendan; HjärnPunkten har redan deltagare som sitter på opublicerade såväl som publicerade manus, och det börjar bli dags att ta tag i saken! Att skriva och prata om varandras texter är stärkande, oavsett om man producerar för skrivbordslådan eller för att bli utgiven.

Men innan vårterminens början, den 6 februari, tar vi några veckors paus och tackar varandra för året som har varit. Tiden vi lever i är inte särskilt upplyftande, men vi hoppas och tror att HjärnPunkten kan fortsätta vara en trygg punkt i en orolig omvärld.

Ove Haugen, verksamhetsledare



Ladda ner den nya broschyren:

<https://hjernkraft.se/wp-content/uploads/2022/06/HjernPunkten-Infofolder.pdf>

MEDLEMSSIDA- Fria tankar&funderingar

Vår käre medarbetare Åke funderar...

(och skickar lite mysbilder inför julen med snögubbe, ankor och katten)

”Goda tider”

Har träd någon betydelse? Jo, tänk på ekarna på Vi-singsö, som sågades ner för att bli byggnadsvirke till ”krigs”-fartyg.

Den ensamma tallen, som kan ses ifrån Tallhydda (café vid Mjörn) i Alingsås. Ett år blev den belyst under ”Ljus i Alingsås”. Dit folkvandrade deltagarna och tallen blev det årets främsta ljuspunkt. Speglingarna i den lugna vikens vatten blev en upplevelse utöver det vanliga.

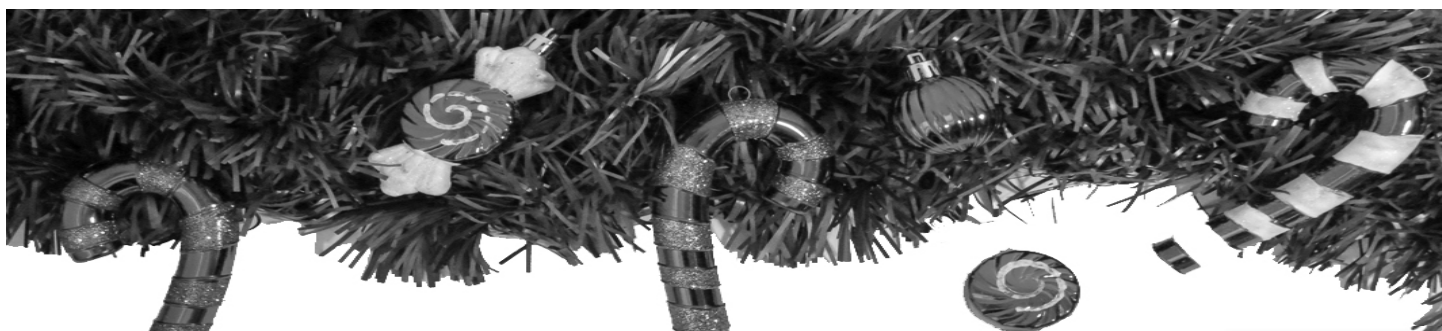
Den ovanliga tallen som vi såg år efter år vid vägen mot fjällen. Var var den? Kommer vi att se den snart? Ja, där var den men ingen tid att stanna, ty fjällens backar eller ljungkullar väntade längre fram.

I sommarstugeområdet pratar alltid grannarna om träd. Varför tar ni inte ner flera träd? Kan ni toppa era träd så att vi får bättre utsikt? Är ni inte rädda för att det stora trädet ska blåsa ner i en storm och krossa husen?

Ok att var och en tar hand om sina träd. Den som tar hand om ett träd kallas arborist och när denne är på plats så samlas grannarna för att se hur personen klättrar och klänger upp för att kapa trädet uppifrån och ner. Sågar man inte alltid ner träd vid roten?

Ibland kommer det en stor kran med sågklinga i toppen och tar ner, sågar och lyfter bort träden. Tar man ner några träd på en tomt förändras hela landskapsbilden. Lugn, små träd växer upp till ståtliga träd med många täta grenar och ofta en härlig grönska, där man kan söka skugga under soliga dagar. Vissa träd får stå kvar år efter år och generation efter generation kan leka i och under träden.

/Åke



MEDLEMSSIDA- Blandat

Vår gamle goe Hjärnkraftsveteran

Rune "rockaren" Nilsson i Uddevalla (ursprungligen från Munkedal) har alltid haft ett stort bil intresse. Han skickar en bild på sin nya bil - en Cadillac Eldorado - 92. Klart att vi publicerar den!



- Vad heter du lille vän?
- Tom.
- Är det efter pappa?
- Nej, efter hans plånbok.



- Varför ramlar de där ungarna hela tiden?
- De är ju trillingar!



- Plockar du blommor i bara kalsongerna?
- Ja, det är kalsippor.

- Hovmästaren, skall vi sitta här tills vi svälter ihjäl??
- Det går tyvärr inte. Vi stänger klockan 22.00



- Mamma, varför är det synd om myror?
- Det är väl inte synd om myror?
- Jo, fröken sade att vi skulle gå ut och titta på myrstackarna.

Fotboll

Alla fotbollsintresserade vet ju att Öis klarade sig kvar i Superettan efter kval mot Sandviken.

Vad härligt - nu blir det folkfest och derbyn mot Gais igen nästa säsong!

Vi visar en bild från en Öis sida på Facebook. Örgrytes A-lag anno 1975 och en på gamle Gais profilen Sten Pålson.

Skicka ett mail till info@hjarnkraftgoteborg.se och namnge minst tre av spelarna i Öis laget så belönar vi med en sverigelott!

Red



Bild från www.soccerzz.com



ALLSVENSKA LAG 1975. Stående fr.v: Sid Hunlley (tränare), Örjan Persson, Bengt Kätili, Christer Gustafsson, Yngve Källqvist, Lennart Landström (inledare). Sittande fr.v: Sören Börjesson, Stefan Allbläck, Per Olof Hagman, Ove Högfeldt, Jörgen Willman, Louis de Broen och Lars Göran Johansson

SUDOKU

1		7	4	2			9	
4								2
	5		7			1		3
9				5			6	
	4		8		6		2	
3		5					1	
2				1	3			6
		3		9			7	
6					8	4		5



		MEDEL 62		DEN DÄR ATTILA		KOPPLATS ↓		FÖR- TUNNA ↓	
						GJUTET BLOCK		ÖVER SMÅ Ö	
		STRÅN PÅ HÖG							
						ÄTER HJÖN UR HUSET			
FÖR- KNIPPAS MED EN JUNGFRU	↓	SAKNAR SLÄT MARK	BLIR HJÄLPT AV TRÄ- NING		SLAPP	↓	FÖR- SÄMRAR SIKTEN		RATAS PÅ OSTEN
KORT STUND									
SMAKAR BÄTTRE		SES MED ACK TRÖST- MÅL			SOM YNKA EINSTEIN- IUM				
↓						DET VAR EN GÅNG EN GOSSE			
GÖR NOSTAL- GIKER						MÅNGEN I FLORA			

ETT LIV SOM RÄDDAS SKA OCKSÅ LEVAS!



"SOM MEDLEM I HJÄRNKRAFT
FÅR JAG KÄNNA GEMENSKAP
OCH EN CHANS ATT GÖRA NYTTA
MED SÅDANT JAG ÄR BRA PÅ."

- MALIN BEOM, MEDLEM I HJÄRNKRAFT



FOTON: © EMILY JARRETT

MEDLEMSFÖRMÅNER

Som medlem i Hjärnkraft har du många förmåner. Här ser du några av dem. På vår hemsida: <https://hjarnkraft.se/dina-formaner/> hittar du många fler.

Aktiviteter

- Som medlem kan du delta i olika aktiviteter som anordnas. Exempel på aktiviteter kan vara utflykter, tränings- eller samtalsgrupper.

Olycksfallsförsäkring

- I medlemskapet ingår en gratis olycksfallsförsäkring. Har du redan en olycksfallsförsäkring fungerar vår försäkring som ett komplement.

Stöd, råd och vägledning

- Du kan alltid vända dig till Hjärnkraft för att få stöd och råd i olika frågor. Hjärnkraft har kontaktpersoner på många ställen runt om i landet. Vi har erfarenhet och kunskap!

Tidningen Hjärnkraft

- Fyra gånger om året får du vår medlemstidning Hjärnkraft.

Utbildningar

- Du får rabatterade priser på utbildningar och webinarier.

NÄR DET SOM INTE FÅR HÄNDA ÄNDÅ HÄNDER

När du själv eller någon närstående drabbas av en hjärnskada förändras livet och frågorna kan vara många. Vem förstår vad jag vill och hur jag känner? Vilken rehabilitering finns och vilka rättigheter har jag? Hjärnkraft har både kunskap och erfarenhet, för dig som vill veta mer.

VAD ÄR EN FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA?

En förvärvad hjärnskada definieras som en skada på hjärnan som uppkommer efter nyföddhetsperioden. Skadan kan uppkomma på grund av sjukdomar som involverar hjärnan, yttre våld mot huvudet eller syrebrist i hjärnan. Konsekvenserna efter en förvärvad hjärnskada varierar beroende på vilken typ av hjärnskada det är, skadans omfattning och lokalisering, komplikationer i samband med skadan och inte minst vilken vård och rehabilitering personen får.

OM HJÄRNKRAFT

Hjärnkraft arbetar för att skapa bättre förutsättningar för personer med förvärvade hjärnskador och deras närstående. I Hjärnkraft kan alla vara med! Vi har läns- och lokalföreningar över nästan hela landet. Vi har flera sektioner som arbetar inom specifika områden. Vi arbetar för att:

- Personer med förvärvad hjärnskada ska ha tillgång till rehabilitering som är individanpassad.
- Öka kunskapen om förvärvade hjärnskador.
- Närstående ska få tillgång till det stöd och den hjälp de behöver.
- Stimulera till förebyggande åtgärder.

HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN

På www.hjarnskakningsguiden.se finns råd, tips, riktlinjer, information samt fakta om var du kan hitta vård- och rehabilitering efter hjärnskakning.

OM HJÄRNSKADEFONDEN

Pengarna som samlas in till Hjärnskadefonden ska stödja forskning och utveckling av hjärnskaderehabilitering samt användas för att sprida kunskap om förvärvade hjärnskador. Vi har 90-konto vilket gör att du vet att dina pengar går till rätt ändamål. Skänk gärna en gåva via swishnummer: 123 - 90 05 075.

🌐 www.hjarnkraft.se

✉ info@hjarnkraft.se

☎ 08 - 447 45 30

BLI MEDLEM

Gå in på vår hemsida eller använd QR - koden för att bli medlem eller besök: <https://hjarnkraft.se/bli-medlem>. Du kan även ringa oss på telefonnummer 08 - 447 45 30 så hjälper vi dig!





Kurs i kommunikation?

Ädelfors 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



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: 15 maj 2023

BLI MEDLEM

Gå in på vår hemsida eller använd QR - koden för att bli medlem eller besök: <https://hjernkraft.se/bli-medlem>. Du kan även ringa oss på telefonnummer 08 - 447 45 30 så hjälper vi dig!



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.hjernkraft.se - klicka på **bli medlem** och följ instruktionerna.

OBS - I medlemskapet ingår det en olycksfallsförsäkring!

Facebooksida:

Hjärnkraft V.G: Borås-Fyrbodol-Göteborg

Facebookgrupp:

HjärnPunkten

Hemsida:

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