

# VÅRPROGRAM 2023



Hjärnskadeförbundet  
**HJÄRNKRAFT**  
Lokalförening Göteborg

Ett liv som räddas ska också levas! 

**Hjärn  
punkten**  
Studiecirklar och aktiviteter  
våren 2023

Avtal och ytterligare info: [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se) - telefon: 031-24 32 34

**MÅNDAGAR PÅ AKTIVITETENTER, VÅNING 3, DAHMERSKIS, SLOTTSDAGSTAN 12**  
Aktivitetenter har öppet från 17.30 till 20.00. Föreläsning i läftet från 17.45 till 19.15.

**Silversida med Ozy Emert och Camilla Svensson**  
12 måndagar 17.30-19.45 p.m. den 6 februari.  
Kurser anpassade till deltagarnas individuella kunskapsnivå och passar såväl både nybörjare och mer erfarna.  
Avgift: 445 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 490 kr för övriga.

**Konstgruppen med Melody Brazinski**  
12 måndagar 17.30-19.45 p.m. den 6 februari.  
Vi pratar om konsttekniken efter önskemål.  
Avgift: 445 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 490 kr för övriga.

**Mindfulness med Carin Björkman**  
8 måndagar 17.30-19.45 p.m. den 6 februari.  
Vill du att ditt barn ska kunna hantera sinna förändringar i hjärnan? För personer med konstnärliga intressen som hos strokepatienter? Vill du att man har kunskap på när man får en stroke? Kan du ha en vanlig sjukdom och/eller en sjukdom som kan leda till stroke? Om du vill bli en del av en grupp som kan hjälpa dig att hantera din sjukdom eller om du vill bli en del av en grupp som kan hjälpa dig att hantera din sjukdom. Kurs med Carin Björkman, diplomerad mindfulnessinstruktör och friskvårdskonsult med kognitiv träning.  
Avgift: 270 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 320 kr för övriga.



# HJÄRNPUNKTEN Vårprogram

HjärnPunkten – mötesplatsen för oss med förvärvad hjärnskada – där vi träffas och umgås.

Aktiviteter, studiecirklar och gemensam fika.

**FÖR PROGRAM OCH INFO:**

**FACEBOOK – HJÄRNPUNKTEN (GRUPP)**

[hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se)

**HEMSIDA - <https://hjarnkraft.se/hjarnpunkten/>**



## FILMKLUBBEN X 4

Teknik-Mats från HjärnPunkten kom ner till kontoret med en packe fin-DVD:er och vi har valt ut fyra klassiker! Vi provar med en eftermiddagstid och hoppas att det faller väl ut.

**Torsdagen 16 februari: PLANKAN-** Dags för brittisk humor.

**Torsdagen 2 mars: DÖDA POETERS SÄLLSKAP**

Robin Williams i sin paradroll.

**Torsdagen 16 mars: I HETASTE LAGET**

Marilyn Monroe, Tony Curtis och Jack Lemmon.

**Torsdagen 30 mars: KAGEMUSHA-SPÖKGENERALEN**

Mustig samurajfilm av Akira Kurosawa.

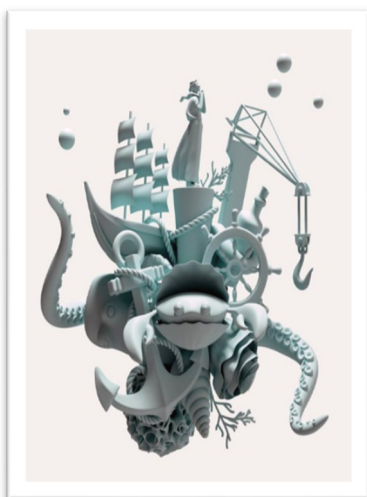
**Ny tid: 14.00-16.30**

**Ny lokal: IRIS** (mitt emot vårt kontor på våning U1)

Kostnad 20: - (inkl. popcorn, frukt, godis och dricka)

Anmälan till kontoret senast dagen innan:

[info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031-24 32 34



## SJÖFARTSMUSEET AKVARIET

**Tisdagen 4 april**

Vi besöker det nyöppnade Sjöfartsmuseet och avslutar med fika på deras café.

Vi träffas Kl. 14.00 vid entrén.

Beräknad tid 14.00 -16.30.

Kostnad: 50: - / person (entré och fika ingår).

Anmälan till kontoret senast dagen innan:

[info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031-24 32 34



(BILD: Culinary Ginger)

## AFTERNOON TEA HOS TOMAS!

**Fredagen 14 april kl.16.00**

Vi hälsar på hemma hos Tomas och bakar scones i goda vänners lag. Vi avnjuter dem med traditionsenliga tillbehör som clotted cream, lemoncurd, marmelad, sylt, smör och till detta serveras välsmakande te av vår tekonnässör Dag-Inge. Max 12 deltagare- först till kvarn... Kostnad 20: -. Anmälan senast onsdagen 12 april (då även adress meddelas) till:

[info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031-24 32 34



## LÄGER PÅ VARA FOLKHÖGSKOLA

**Fredag 28-lördag 29 april**

Tema: VÄGEN TILL ETT BRA LIV MED GEMENSKAP

Program: Diskussionsforum, att leva med hjärntrötthet, individanpassad hjärt- och lungräddning, Mat, logi samt aktiviteter som anordnas av skolan.

Kostnad: medlemmar i Hjärnkraft: 550 kr.

Assistenten, personal och handläggare samt övriga: 1100 kr.

Anmälan senast 17 april till:

[info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031-24 32 34



(BILD: Crime Walks)

## CRIMEWALKS i Skojar-Haga

**Torsdagen 4 maj kl. 14.00-16.00**

Vi träffas vid hörnet Skanstorget-Skolgatan.

Vår guide tar oss med på en spännande vandring på drygt en timme, därefter fikar vi i lugn och ro på lämpligt café. Kostnad 50: - inkl. fika.

Anmälan till kontoret senast tisdagen 2 maj till:

[info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031-24 32 34



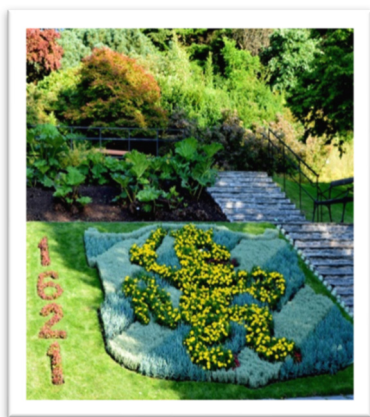
## DAGSTUR I SKÄRGÅRDEN

**Torsdagen 25 maj kl. 11.00-16.00**

Vi träffas vid Saltholmens färjeläge och tar en tur med lämplig färja till någon av öarna, där vi njuter av havsbris, promenad och en god måltid på fin-restaurang. Kostnad 50: - inkl. mat.

Anmälan till kontoret senast tisdagen 23 maj till:

[info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031-24 32 34





## VÅR ÅRLIGA BOTANISKA TRÄFF

Torsdagen 8 juni kl.18.00

Vi träffas vid entrén och går upp till "lekplatsen" där det bjuds på finismörgås och kaffe. Sedan dags för guidning bland blommor och bin. Ingen kostnad.

Anmälan till kontoret senast fredagen 2 juni till: [info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se) Tel.031–24 32 34

Gå in på vår startsida <https://hjarnkraft.se/goteborg> under KALENDARIUM, så finner ni aktuella aktiviteter.

KALENDARIUM	
	
<b>JANUARI</b>	Kontoret öppnar efter helgerna
<b>FEBRUARI</b>	Filmklubben
<b>MARS</b>	Filmklubben
<b>APRIL</b>	Museum, Afternoon Tea, Vara läger
<b>MAJ</b>	Crime Walks, Tur i Skärgården
<b>JUNI</b>	Botaniska träff

### Preliminära Aktiviteter under hösten:

Läger på Strannegården 14–18 augusti,  
Äventyrsgolf, Fotoquiz, Teater och Operan (guidad tur) m.m.

Följ oss på Facebook och på vår hemsida: <https://hjarnkraft.se/goteborg>



Följ & gilla oss  
på Facebook

- Hjärnkraft V.G: Borås Fyrbodals Göteborg
- HjärnPunkten (grupp)

Hjärnkraft Göteborg, Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12,  
414 53 Göteborg, Tel. 031-243234

E-post: [info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se)