



Studiecirklar och aktiviteter våren 2023

Anmälan och ytterligare info: 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 19:15.

Silversmide med Özay Emert och Camilla Svensson

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 6 februari.

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 6 februari.

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

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



Melody Brzezinski

Mindfulness med Catrin Björkman

8 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 6 februari

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 mindfulnessinstruktör 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 6 februari.
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 6 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.



Mats Rundlöf

MÅNDAGAR ONLINE

Onlinefika

Varje måndag 18:00-19:00 (om inget annat meddelas). Arrangemanget är ett erbjudande till dig som bor långt bort eller av andra orsaker inte har möjlighet att komma till måndagskvällarna på Dalheimers hus.

Onlinefikat har inga förberedda ämnen – det är ett oförpliktigande samtal om stort och smått. Varje söndag läggs en inbjudan ut på HjärnPunktens Facebooksida och allt som krävs är att du anmäler din närvaro, samt laddar ner Zoom i din dator, alternativt iPad eller telefon. Du får ett mejl med en länk och sedan är det bara att ansluta. Ingen kostnad.



TISDAGAR

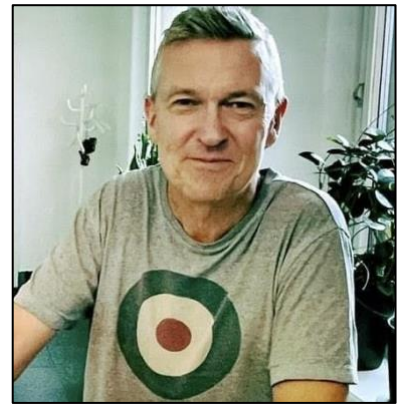
Skrivarverkstad med Ove Haugen

6 tisdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 4 april.

Förmågan att kunna uttrycka sig i skrift och diskutera sina texter med andra är av stort värde, vare sig det handlar om kåserier, krönikor, debattartiklar eller skönlitterära alster. I den här gruppen kommer vi jobba både med övningsuppgifter och egna skrivprojekt.

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.

Avgift: 225 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 260 kr för övriga.



Ove Haugen

ONSDAGAR

Yoga Online med Hanna Misurak

8 onsdagar 18:30-20:00 fr.o.m. den 8 februari.

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

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



Samtalsgrupp för anhöriga

med Susanne Magnusson och Eivor Gustafsson

5 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 8 februari.

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. I samarbete med Anhörigstödet i Göteborgs stad. Ingen kostnad.

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



Susanne Magnusson

Hjärntruppen (samtalsgrupp för unga) med Fredrik Mauléon

6 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 15 mars.

Har du tankar kring identitet, kärlek, vänner, skola, jobb och fritid? Vill du träffa andra unga med erfarenhet av en förvärvad hjärnskada? Då är Hjärntruppen din grupp!

Nya såväl som tidigare deltagare är hjärtligt välkomna!

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

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



Fredrik Mauléon

TORSDAGAR

Yoga (fysiska träffar) med Hanna Misurak

8 torsdagar 18:30-20:00 fr.o.m. den 9 februari.

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.



Hanna Misurak

EXTERNA AKTIVITETER

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.

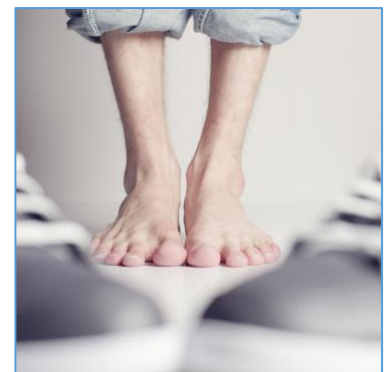
Avgift: 30 kr per tillfälle.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tider: 4 april, 13:00, 14:00 och 15:00 (4 platser vid varje tillfälle). Avgift: 175 kr. Plats: Odinsgatan 28.



Hjärnkraft Göteborgs övriga program

Även i vår erbjuder Hjärnkraft Göteborg boule, filmkvällar, utflykter m.m. Detaljerat program läggs ut på hemsidan i januari 2023: <https://hjernkraft.se/goteborg-aktivitet/>

Ändringar och ytterligare aktiviteter kan tillkomma.

Följ med på HjärnPunktens Facebooksida och i våra digitala nyhetsbrev.

Prenumerera via hjernpunkten@hjernkraftgoteborg.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.hjernkraft.se