

HJÄRNVÄSTEN

nr 1 -2023



Hjärnskaedeförbundet
HJÄRNKRAFT
Västra Götaland

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/Sjuhärad



Text: Ulrika Bohl



Sammanställning av insänt material:
c/o Hjärnkraft Göteborg

Ansvarig utgivare:

Lars Claesson

Annonser:

Hjärnkraft

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34



Bild och Layout: Lennart Lundén

Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland

Omslagsbild: Travis Rupert

Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Västra Götaland

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

Upplaga 600 exemplar. Synpunkter, önskemål och förslag mottages tacksamt.

ORDFÖRANDE

Nu är äntligen sommaren här och vi kan säkert se fram mot härliga dagar.

Under våren har vi genomfört Årsmöten både i våra lokalföreningar och i Hjärnkraft Västra Götaland.

Dagen för årsmötet 26 mars bjöd på ett ymnigt snöfall över framförallt Göteborg. Vi var tre från Göteborg som valde att i stället för att köra bil, åka tåg till Vårgårda. Väl framme upptäckte vi att det inte fanns någon Taxi som kunde köra oss till Rasta Vårgårda, där årsmötet skulle hållas. Däremot fanns det en vänlig medlem som kunde komma och hämta oss med sin bil. Mötet startades med en gemensam lunch och sedan tog Richard Norling rollen som ordförande för mötet. Jag blev återigen vald som VG:s ordförande på ett år och tackar er alla för förtroendet. Efteråt hölls ett konstituerande möte där framförallt datum och plats för kommande styrelsemöten beslutades.



28-29 april samlades vi åter för ett läger på Vara Folkhögskola. Vi välkomnades av Therese och fick våra rumsnycklar, en del av oss i rum i Lärke och en del i Laske, beroende på att vi denna gången var över 20 deltagare. Efter det serverades vi en god lunch, som avslutades med fysisk aktivitet från skolan. Några deltagare valde en egen promenad i det vackra vädret. Ing-Britt och jag blåste upp tränings dockor inför morgondagens aktivitet.

Sedan var det dags för dagens föreläsare: Anna Ärlebo "Att leva med hjärntrötthet". Detta var en mycket uppskattad föreläsning, där många av deltagarna kunde känna igen sina egna symtom.

Efter en gemensam kvällsmåltid, samlades vi för lite trevlig kvällsaktiviteter. Denna bestod av lite olika ord/musik quiz men också diskussion om dagens innehåll och hur man som skadad/drabbad upplever sin situation.

Nästa dag började med frukost och därefter en föreläsning av Katharina Stibrant-Sunnerhagen om rehabilitering efter stroke, hjärttumörer, hjärnskador mm. Föreläsningen hölls digitalt, vilket fungerade utmärkt med storbildsskärm.

Dagens sista aktivitet var att Ing-Britt Bengtsson höll i Individanpassad Hjärt-lungräddning, där alla fick möjlighet att träna på dockor. De fick också lära sig hur man gör "Buktryck" om någon satt i halsen.

Dagarna avslutades med en god lunch och sedan en sammanfattning av dagarna innan hemfärd.

Nu startar planering inför det uppskattade lägret i Ädelfors. Dagarna är beslutade till 25-28/9, kallelse med anmälan och program kommer nu i maj. Inför denna aktivitet har styrelsen i Västra Götaland beslutat att det måste vara 12 drabbade/skadade anmälda för att lägret skall genomföras och först till kvarn med anmälan gäller som vanligt.

Jag vill också berätta för er att jag sedan 1,5 år ingår i Hjärnskadeförbundets styrelse. Ett av mina ansvarsområden är att vara ansvarig för -Sektionerna UngaVuxna, TBE, Hjärnskakning samt Anhöriga. Jag är sammankallande för att kontaktpersoner skall kunna meddela ärenden som de kan behöva lyfta upp till Hjärnskadeförbundets styrelsemöten.

Ett liv som räddas skall också levas

Med förhoppning om en solig, men inte alltför varm sommar

Elisabeth Segerdahl Ordförande i Hjärnkraft VG/ Ledamot i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.



JULFIRANDE DECEMBER 2022

Julkafe i Alingsås tisdagen 6 december

Vi avnjöt årets julkafe i mysig hörna på Kungsgatan 46. Här hade personalen dukat upp traditionellt med lussekatt och pepparkaka. Julgran, lotteri och samvaro med mycket prat.

Under eftermiddagen spred sig decembermörkret och vi tog oss hemåt nöjda och belåtna efter en riktigt trevlig stund!

/Åke



Julfest i Göteborg fredagen 9 december

Tiden går fort, nu har det gått ett helt år sedan vår förra julfest. Som vanligt firar vi på Dalheimers restaurang Fritz som efter pandemin serverar en jul-landgång i stället för trängsel runt gående-bord-servering. Men landgången är lång och välfylld med sill, köttbullar, skinka, ost och diverse tillbehör så det enda man saknar är lutfisk och julgröt.

Att vi dessförinnan fått smaka på glögg och efteråt får kaffe och pepparkaka gör ju att vi är fullt belåtna. Och sen är det dags för dragning i det sedvanliga lotteriet. Flera lotteri-ringar har sålts slut, Ingvar och Lennart förrättar dragningen med den äran, och strömmen till vinstbordet är lång och trång. Vinsten av skiftande slag går åt. Och så dags för den av Anders fixade storvinsten, ett Ica presentkort på 300 kronor som vanns av Ing-Britt.

Det var kallt ute och lite halt när vi begav oss hemåt, men trevligt hade vi haft.

/Ulrika



Julfest med Lucia i FyrBoDal lördagen 10 december



ÅRSMÖTEN 2023

Hjärnkraft Västra Götaland söndagen 26 mars

VG:s årsmöte hölls på Rasta i Vårgårda. Som vanligt inledde vi med lunch och sen startade mötet. VG:s ordförande Elisabeth Segerdahl hälsade välkomna och lämnade sedan över till Richard Norling som valts till ordförande för mötet. Vi lotsades smidigt igenom dagordningen och text och siffror godkändes av mötet. Tack och blommor överlämnades till de två ordförandena, till sekreteraren och Lennart som arbetar med HjärnVästen. Richard överlät direkt blomman till sin fru Eva.

Uppslutningen till mötet var god trots att förmiddagen skrämt oss med snöoväder vilket tursamt nog försvann på eftermiddagen.

/Ulrika



Hjärnkraft Göteborg söndagen 26 februari

Ordförande Elisabeth Segerdahl höll i mötet med trygg hand. Styrelsen omvaldes och välkomnade Fredrik Mauléon som nyvald ledamot. Verksamhetsberättelsen gick igenom och godkändes.

Vår mångåriga ledamot Karin Svensson, (som var förhindrad att medverka på mötet och som gjort mycket gott arbete i styrelsen genom åren) valde att inte fortsätta. Karin kommer att avtackas med tulpaner m.m. vid lämplig tidpunkt.

Elisabeth avtackades av Ing-Britt för gott dagsverke. Vi avslutade mötet med kaffe, god ostmacka + fin kaka. Tack alla deltagare!

/Lennart



Göteborg



Borås

Hjärnkraft Borås/7härad måndagen 27 februari

Årsmötet fortlöpte enligt dagordningen och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret.



Hjärnkraft FyrBoDal söndagen 19 februari

Årsmötet fortlöpte enligt dagordningen och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

AKTIVITETER

Årets första aktivitet:

Grötfest i Borås söndagen 22 januari

Vi var fem personer från Göteborg som med Ing-Britt som chaufför bilade till Borås för att vara med på Grötfesten. Nästan 30 personer var där och som alltid på denna årliga fest fick vi goda smörgåsar, med ost eller skinka, och mycket god risgrynsgröt. Det smakade sååå gott.

Kajsa från Ulricehamn presenterade sitt musikkryss, lagom klurigt med blandade frågor från Melodikryssets dagar. Efter krysset fick vi kaffe och tårta och sedan var det dags för lottdragning. Ett smart lotterisystem introducerades men vinsterna fördelades trots detta ganska ojämnt, tyckte vi som inget vann.

Tack till Borås för en fin söndag eftermiddag.

/Ulrika



Filmklubben: Matiné torsdagarna 2 mars, 16 mars 30 mars

Efter att vi på grund av en krasslig biomaskinist fick ställa in första tillfället (16 feb) kunde vi nu äntligen komma igång. Kl 14 var tio förväntansfulla deltagare på plats. Ny lokal, som funkade alldeles utmärkt, och uppdukad med popcorn, frukt, godis och dricka. Filmen "Döda poeters sällskap" med Robin Williams i huvudrollen var empatisk och varm och alla tyckte den var mycket bra!

16 mars visade vi "I hetaste laget" med Marilyn Monroe, Tony Curtis och Jack Lemmon - en riktig svartvit feelgood-klassiker som är en dråplig komedi och där framförallt Marilyn imponerade mest tycker undertecknad. 30 mars avslutade vi vårsäsongen med "Meet the family", också en komedi med bl.a. Robert De Niro och Ben Stiller. Greg (Ben) skall fria till Jacks (De Niro) dotter Pam men blir avbruten när de blir inbjudna till familjen och hennes systers bröllop. Bara hans namn Greg Focker (Fuckar) gör att Jack blir lätt irriterad....en rolig film, dock krånglade DVD-filmen lite grann så lite stukad upplevelse blev det men vi gillade filmen.

/Lennart



FyrBoDal firade Våffeldagen 23 mars



Sjöfartsmuseét-Akvariet tisdagen 4 april

Kul att komma tillbaks hit efter ombyggnaden, till ljusa och stora lokaler med bra tillgänglighet.

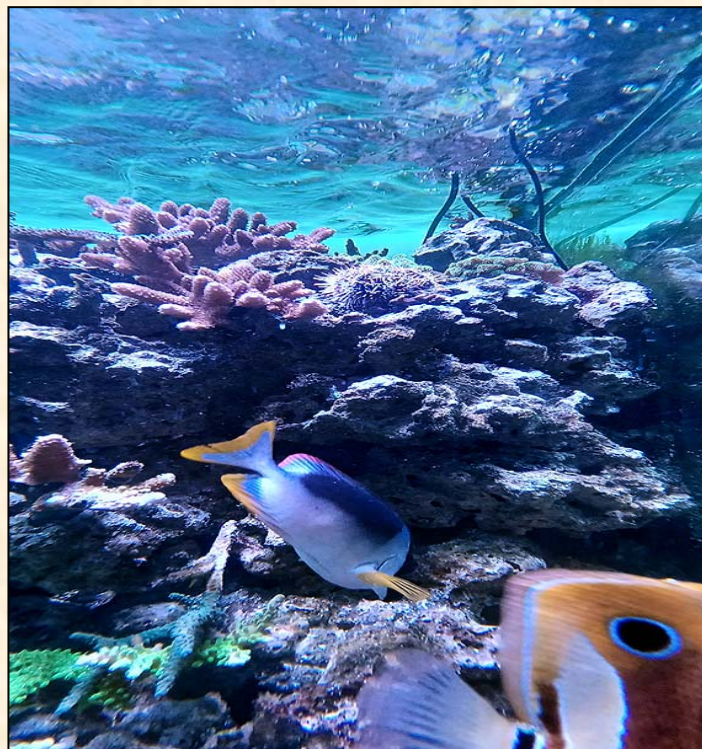
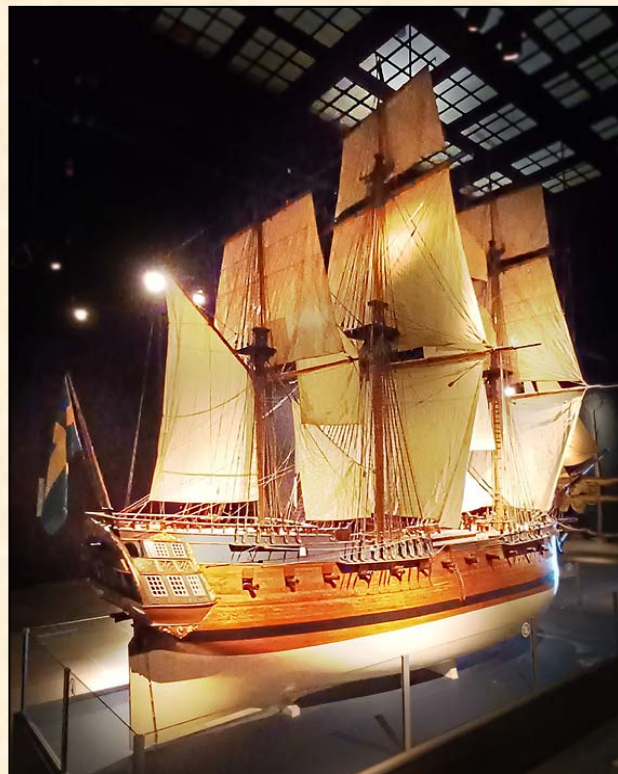
Vi började på AKVARIET som ligger en våning ner.

Påkostade undervattensmiljöer med fina marina miljöer.

Fiskarna var dock lite små men lär väl växa till sig med tiden... Dessutom ryktades det om att tre tyska hajar är på ingång under våren. På vån 2 och 3 fanns USTÄLLNINGARNA: Hav av historier, Stora blå, Fartygssimulatore, Fartyg i fokus, Arven efter varven, Vattenplaneten och Stad längs vattnet. Något för både barn och vuxna. Dessutom fanns det möjlighet att fika med egen matsäck på vån 3 på bra bänkar och bord. Sedan blev det dags för fika på cafeét med surdegssfralla och kaffe/te/dricka, förutom Dag-Inge som ville ha finvåfla.

Vi hade som ni förstår en riktigt trevlig eftermiddag!

/ Lennart



Afternoon Tea 14 april

En så trevlig fredag eftermiddag - Afternoon Tea hemma hos Tomas.

Birgitta hade gjort snittar och bakat scones, kompletterade med sylt och ost.

Dag-Inge, nyss hemkommen från besök i Kina tillsammans med sin fru, bidrog med kinesiskt rött te, smaksatt med krysantemum och ett ljust te av torkad clementin. Dessutom olika kinesiska kakor, även de nyimporterade. Tillsammans med Tomas hade alltså Birgitta och Dag-Inge förberett allt tills vi övriga kom till "dukat bord".

Vi smakade, och smakade, och smakade igen.

Variationerna var många, goda och spännande.

Efter mycket prat och många skratt var det sedan dags att duka av, tacka så mycket och bege sig hemåt. En minnesvärd eftermiddag.

/Ulrika



Läger på Vara folkhögskola 28-29 april

Åter dags för läger på Vara folkhögskola, nöjda deltagare och trivsamma dagar **läs mer på sidan 3!**



Crimewalk(s) i Haga 4 maj

Vi blev 9 deltagare till slut som fick vara med om en riktigt kul och intressant vandring i Haga (namnet kommer givetvis från att det var hagar där en gång i tiden för djuren). Vår guide, Tina, både piggade upp och "skrämde" oss när hon berättade om livet och några människoöden från 1800-talets Haga. Brottsligheten och våldet var ju tyvärr minst lika utbrett förr i tiden som i våra dagar. Skomakarmordet, Bödeln, barn-tjuven Katt-Aron, 25-örespromenaden och de fruktade Husarerna + en något överfriskad Polis...!

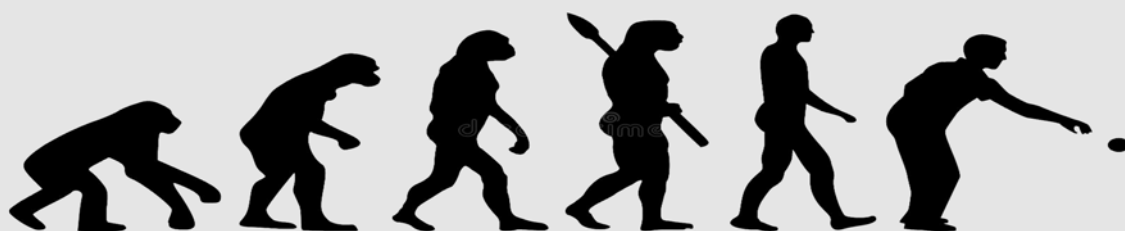
I det strålande solskenet och lite friska vinden hade vi det gott som ni förstår. Vi rekommenderar att ni tar chansen själva och går på en CRIME WALK.SE. Vi avslutade med go-fika på cafeét Husaren, där undertecknad och Dag-Inge delade på en kanelbulle...de andra njöt av macka/bakelse och kaffe.

/Lennart



Boule i Ulricehamn 8 maj

Vi var 8 deltagare, dagen till ära, som spelade i det goa solskenet. Kommunens kommunala bouleplan, belägen i Ulrikaparken, var alldeles utmärkt (och gratis...). De två lagen vann varsin match och alla var på gott humör. Christina serverade kaffe, macka och kaka denna sköna eftermiddag!
/Åke



Göteborgsvarvet lördagen 13 maj

Hjärnkraft Göteborg och HjärnPunkten representerades av Ove, Anders och Hanna - bra jobbat i värmen!

Ulrika, Lena, Tomas, Kerstin, Annika, Lennart och Dag-Inge (fotograf) höll sig i skuggan och hejade på!

(våra löpare sprang även Stockholm Maraton 3 juni med Hjärnkrafts tröjor)

/Lennart



GÖTEBORGS VARVET

En dag på Vrångö 25 maj

Full uppslutning, nästan, kl 11.00 vid Salt-holmen. Färjan mot öarna i Södra Skärgården avgick kl 11.20. Vid Styrso Bratten anslöt Matilda som glatt hälsade på oss och andra för henne bekanta passagerare.

Framme vid Vrångö ledde hon oss till restaurang Lotsen, ca 20 minuters promenad.

Där slog vi oss ned vid de reserverade borden. Skönt slippa stå i kö som övriga gäster fick göra. Nu kunde vi var och en beställa från menyn; räklåda, makrill, fish and chips m m. Köket skötte sig perfekt, vi fick det vi beställt och det smakade verkligen gott.

I väntan på hemresa vid 16-tiden var det fritt fram. Några tittade på utsikten, några missade vägen till färjan men hann rätta till detta, och alla hittade ett ställe för att köpa en glass som efterrätt.

Blåsten hindrade oss inte från att vara nöjda med denna utflykt, solen och allas goda humör fullbordade dagen.

Utflykten rekommenderas!

/Ulrika



Botaniska trädgården torsdagen 8 juni

En så fin kväll vi fick, solen sken och inte ett moln i sikte.

Kaffe och frallor dukades upp men drickor och mjölk stod kvar i kylskåpet vid kontoret. Snabbtryckning av Birgitta som hittade en affär i närheten där hon köpte och kom uppför backen med det vi saknat.

Den backen ja, en rullanordning vore inte dumt, speciellt för de som har "handdrivna" hjälpmedel, eller något med för dagen icke fungerande el-drift. Trots detta kämpar alla och kommer upp, med eller utan assistans.

Något gruppfoto fick vi inte till. I stället blev det som vanligt promenad för de som ville titta på alla vackra blommor och träd, och gruppen splittrades beroende på hur långt eller hur länge man ville gå med. Eller om man bara ville sitta kvar och må skönt.

Som sagt, en mycket fin kväll hade vi alla, både gamla och "första-gången", som samlats.

/Ulrika



Våren läggs till handlingarna,
hösten står för dörren

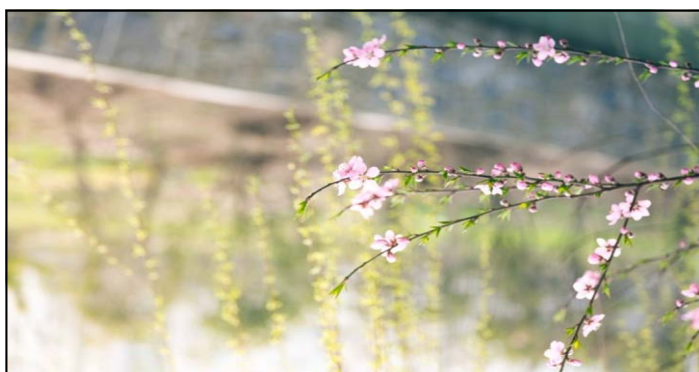
Så har då ännu en termin på HjärnPunkten nått sitt slut. Den där tiden när vi inte kunde träffas som vanligt på grund av ett otrevligt virus känns redan avlägsen. Men spåren finns kvar, bland annat i form av två digitala mötesplatser som knappast skulle ha tillkommit om inte viruset hade tvingat oss att vara uppfinningsrika. I stort sett varje måndag träffas ett gott gäng framför sina datorer för att ta del av veckans *Onlinefika*, och ett antal gånger under varje termin möts en annan grupp för ett gemensamt digitalt yogapass.

Vi lärde oss kort sagt att för vissa passar det digitala mötet bättre, dels på grund av långa avstånd till vår fysiska mötesplats i Dalheimers hus, dels på grund av hjärntrötthet som gör det svårt att vistas i miljöer som tidvis är sorliga. Dessutom kan online-mötet vara ett första steg till nya kontakter för den som har levt isolerat under en längre period. Tänk att det kom något gott ur pandemin också! OBS! I sommar kommer måndagarnas *Onlinefika* att arrangeras mer sporadiskt. Håll utkik på HjärnPunktens Facebooksida för information om aktuella datum. Vår fikavärd Bodil Jönsson lägger en inbjudan söndagen innan varje träff.

Vad har annars hänt under våren?

Även om varje dag är ny kan det ibland vara svårt att få syn på den ständiga utvecklingen i en så etablerad verksamhet som HjärnPunkten efterhand har blivit. Vissa saker är dock bevisligen nya, som exempelvis vår *Samtalsgrupp för anhöriga*. Under fem kvällar träffades gruppen under ledning av Susanne Magnusson och Eivor Gustafsson. Sistnämnda arbetar för *Anhörigstöd under 65* och det känns roligt – och i det här fallet självklart – att gå in i samarbetsprojekt med andra organisationer och instanser. Numer är ju dessutom *Anhörigstöd under 65* vår närmaste kontorsgranne!

Fortsättning nästa sida..



Susanne Magnusson, ledare för anhöriggruppen

Nygammal skulle man för övrigt kunna kalla *Hjärntruppen*, vår samtalsgrupp för unga, som hade tagit en paus eftersom ledaren Fredrik Mauléon tillbringade hösten i Paris. Nu är han tillbaka och förutom att leda *Hjärntruppen* deltar han i referensgruppen för *Hjärnträff*, ett Arvsfonden-projekt för unga vuxna med förvärvad hjärnskada, initierat av förbundet i Stockholm. Inte att förglömma blev Fredrik också inröstad i Hjärnkraft Göteborgs styrelse under årsstämman i februari. En förnyelse som verkligen känns kul och bådär gott inför framtiden!

Om vi tillåter oss att titta utanför själva verksamheten kan det också nämnas att tre personer sprang årets Göteborgsvarv OCH Stockholm Marathon med Hjärnkrafts logga på sina funktionströjor. De tre, som alla genomförde med den äran, var Anders Rudolf, medlem i Kungälv, samt vår yogaledare Hanna Misurak och undertecknad.

Vad händer till hösten?

Ett preliminärt program läggs ut via vår mejllista, samt på Facebook och på hemsidan, innan midsommar. Det kan komma att innehålla någon ny studie-cirkel i tillägg till de etablerade, men i grova drag kommer höstens utbud av studiecirkel och aktiviteter att likna vårens. Dock är det alltid fritt fram att lämna förslag på kurser. Bland önskemål som redan har inkommit kan nämnas skrivarkurs och amatörteater. Om inte föreslagen realiseras under hösten tas de ändå i beaktande inför senare terminer; det gäller bara att deltagarunderlaget är tillräckligt stort.

Många undrar hur det blir när Dalheimers hus ska evakueras inför den kommande renoveringen. Vad som nu står klart är att alla verksamheter i huset ska flyttas till Kustgatan 10, bara några stenkast från Dalheimers, men exakt när det kommer att hända är ännu ovisst. Hursomhelst blir det tidigast i april 2024, varför höstterminen 2023 är opåverkad av planerna.

Så fort det preliminära programmet läggs ut blir det möjligt att anmäla sig genom att mejla till hjarnpunkten@hjärnkraftgoteborg.se, men var beredd på att bekräftelser kan dröja då kontoret har semesterstängt fr.o.m. midsommar.

Vi på kontoret önskar er alla sköna sommardagar!

*Hälsar Ove Haugen,
Verksamhetsledare*



Fredrik Mauléon i samspråk med vår ständige volontär och styrelsemedlem Ulrika Bohl.



Hanna Misurak på Stockholm Marathon.



MEDLEMSSIDA

Punktering igen.....!

Tre vänner på besök i Dalsland med en gård inne i skogstrakter om utgångspunkt för planerade utflykter under helgen. Fredag kväll var lugn och fin. Lördag förmiddag planterades några kåplantor i trädgårdslandet och därefter startade bilturen mot en handelsträdgård för att beställa ytterligare plantor.

Till saken hör att i resan mot gården ingår cirka 1,5 mils körning på grusväg, med grovt, stort, vasst grus som flera gånger tidigare inneburit punktering på däck, men oftast möjligheten att kunna köra fram till en verkstad. Denna gång gick resan vidare från det grova gruset till ytterligare grusväg med mindre storlek på gruset men i stället ett tjockt, lite slirigt

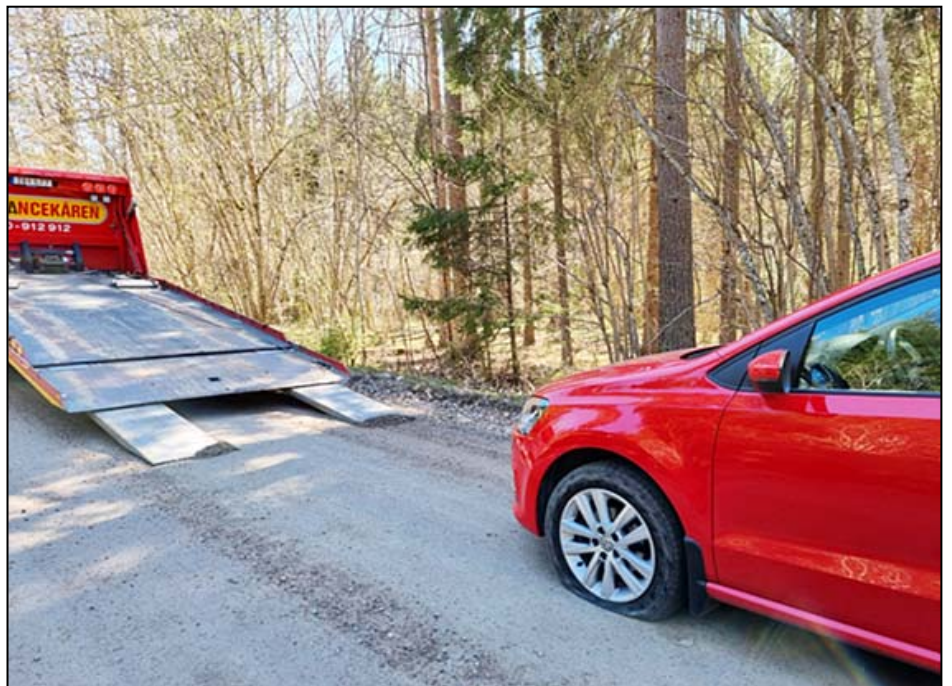
lager att köra i. Och så – känns som punktering och mycket riktigt, vänster fram, helt platt och söndertrasat!

Vad gör då de tre senioriterna, strandsatta på en väg mitt i skogen, långt ifrån bebyggelse. Jo, ringer efter bärgningsbil som skulle, och som kom, efter 1 ½ timme. Men hur komma tillbaka till huset där vi bodde? Efter några samtal fick vi kontakt med en trevlig taxichaufför i bygden som körde oss hela vägen hem.

Bilen bogserades till verkstad i Bengtsfors. Vi skulle på söndagen hem till Göteborg. Då är man tacksam för en hjälpsam sväger som hämtade oss vid huset lång borta, körde oss till Uddevalla där en hyrbil fanns att hämta och så kom vi lyckligt och väl tillbaka till Göteborg. Med hjälp av en kusin kan bilen hämtas i Bengtsfors efter att hyrbilen återlämnas i Uddevalla.

Visst är det kul med utflykter!

/Ulrika



**Ett liv som räddas
ska också levas!**

Därför är jag med i Hjärnkraft och HjärnPunkten

Hjärnkraft är som namnet antyder något som ger kraft åt, just det, hjärnan. Fast inte på det presterande sättet som samhället kräver. Det är snarare en avkopplande kraft där du får tillfälle att vara du. Exakt så som du är, utan ändringar eller krusiduller. Jag tycker om den avslappande och inkluderande inställningen i Hjärnkraft. Kom-som-du-är känslan gör att du känner dig hemma och trygg i föreningen.

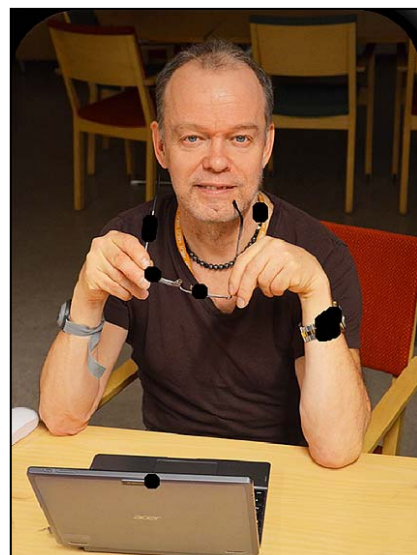
För mig är Hjärnkraft en väldigt bra förening för att bryta isoleringen, att få ett sammanhang. Jag är väldigt social och gillar att träffa nya människor, prata, dela med mig av mina upplevelser och min kunskap. Det är i mötet med andra som vi växer och utvecklas. Hjärnkraft hjälper faktiskt mig med struktur i min vardag, då jag behöver planera inför träffarna. Bara en sådan liten sak som att boka en tur- och returresa med färdtjänst till träffen ger struktur. Hjärnkraft hjälper mig också att gå ur min komfortzon genom att skapa tillfällen att prova på nya utmaningar utan press eller krav. Jag fick till exempel möjligheten att verkligen gå ur min komfortzon och prova silversmide. Jag blev positivt överraskad av hur mycket man kan göra i silver. Att sedan se det färdiga resultatet växa fram ur en bit silver ger mitt självförtroende en skjuts framåt. Kreativitet ger kraft. Med god handledning av utmärkta handledare öppnades en ny värld av kedjor, halssmycken och länkar. Det gör mig stolt att numera kunna säga "egen design och produktion" när någon kommenterar mitt halssmycke. Kravlösheten gör att jag kan slappna av och i stället lägga min energi på "lära på lek". Deltagandet och känslan av att ingå i en gemenskap är det viktiga för mig, resultatet blir nästan sekundärt. Den enda motprestationen som krävs av mig är att jag tar mig till och från aktiviteterna.

Jag är medlem i Hjärnkraft då det ger mig tillfälle att gå på filmkvällar, spela boule, komma ut i naturen. Bara att vara tillsammans med andra och få uppleva gemenskapen jag inte får hemma är värdefull. Jag bor ensam med släkten på långt håll, så det känns extra viktigt med gemenskap. Som medlem får du även tillfälle att åka på längre dagsutflykter, delta i lägerverksamhet och komma bort från vardagslunken. Det som ger mig energi är mötet med andra människor, utbyta tankar, lyssna och lära nytt. Allt efter egen förmåga och ork. För mig är det viktigt med små doser av det mesta då jag behöver mycket tid för återhämtning.

Även Hjärnkrafts yogaträffar är värda ett besök. De har gett mig insikt i min egen kropps förmåga, men också min mentala förmåga och hur viktig den är för mig. Man får också tillfälle att lyssna till kroppen och acceptera den som den är. Även i yogan är gemenskapen viktig. Det är någonting med gruppen som motiverar mig. Det blir liksom lättare när jag är omgiven av andra som ger mig kraft och inspiration.

För dig som bor lite längre bort, eller inte kan komma till ett möte, finns även möjlighet att känna gemenskap via en dator eller surfplatta. Min känsla är att skärmen mellan dig och verkligheten spelar ingen större roll så länge mötet pågår. Du är där ändå. Med medveten närvaro kommer du så nära du vill och vågar. För vissa kan det kanske kännas tryggare med en skärm emellan och du kan "stänga av" när du vill. Se bara till att säga "hej då" innan du försvinner ut ur rutan! Jag är med i Hjärnkraft därför att det berikar mitt liv. Du är också välkommen förbi på ett sätt som passar dig, för att ta en fika eller snacka väder eller något annat viktigt och känna gemenskapen i Hjärnkraft!

/Hälsar Martin Pullar



MEDLEMSSIDA



Tre vitsar från
”Alla tiders Kal och Ada”:

VÄLSIGNAD MJÖLK

Kal: ”Vet du att här i Göteborg så välsignar prästerna alla kor.”

Kurt: ”Varför det?”

Kal: ”För att det ska bli pastorerad mjölk, förstår du väl!”

DYRKAN

Kal möter Albert som ser nedslagen ut.

Kal: ”Vad är det med dig?”

Albert: ”Astrid har gjort slut.”

Kal: ”Varför det?”

Albert: ”Religiösa motsättningar.”

Kal: ”Religiösa motsättningar?”

Albert: ”Ja, hon dyrkade pengar – och det har jag ju inga.”

RÄTT MATT

I charkuteriaffären.

Kal: ”Jag ska be att få en meter falukorv.”

Slaktaren: ”Vi säljer inte korv i meter. Vi säljer i kilo.”

Kal: ”Får jag en kilometer då.”



På Göteborgs Jubileumsfirande 2 - 5 juni så tog vi en fin bild på skeppet GÖTTERBORG.



Du följer väl oss på vår
gemensamma Facebooksida:
Hjärnkraft V.G:
Borås-Fyrbodals-Göteborg

Två korsord från KRYSS.SE

Skicka in rätt svar till info@hjarnkraftgoteborg.se
Sverigelott till de två första rätta svaren.

			MEDEL 60	SLANT UTAN FÖTTER	↙	MO I LÄNGRE FORM	↘	HAR OLIKA LÄGEN	ICKE I FÖRLED
			SKRIVER LYRISKT						
			HAR MAN IBLAND						
			↘			SLÅR SIG FRAM		SYRE KORT	→
								UTGE	
	KAN DÖLJA NIAN	DEN GÅR FRI	NIOR						
			ÖVERST PÅ SJÖN						
									GÖR SLIPAD EGG
				SES MED KREDIT					
→									
	SUR								
	STANK					HAR BUR-SPRÅK			
	TRÄDDEL								
↘				BLÅSER BITANDE KALLT					

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

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 HJÄRNMKRAFT

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.

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.

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!



🌐 www.hjarnkraft.se

✉ info@hjarnkraft.se

☎ 08 - 447 45 30



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, 574 53 Holsbybrunn

Telefon: 0383 – 57100, E-post info@adelfors.nu

Webbplatser: adelfors.nu, adelforskonferens.nu

Hjärnkraft Västra Götaland och Ädelfors folkhögskola bjuder in till
Aktiverings- och motivationsläger 25 – 28 september 2023

För mer info och inbjudan gå in på <https://hjarnkraft.se/goteborg/>

Scrolla ner till Kalendarium -September.

Anmälan senast 11 augusti till Hjärnkraft Göteborg

tel: 031-24 32 34, e-post: info@hjarnkraftgoteborg.se



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

SVERIGE

Porto Betalt



Bli medlem - skanna QR-koden

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

Facebookgrupp:

HjärnPunkten

Hemsida:

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