



Studiecirklar och aktiviteter hösten 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

11 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. 11 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

11 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. 11 september.

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

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



Melody Brzezinski

Mindfulness med Catrin Björkman

9 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. 11 september (uppehåll 30/10).

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: 310 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 370 kr för övriga.



Catrin Björkman

Bak & café

11 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. 11 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

11 måndagar 17.30-19:30 fr.o.m. 11 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

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. Inför varje träff 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.



ONSDAGAR

Yoga online med Hanna Misurak

8 onsdagar 17:00-18:30 fr.o.m. 20 september.

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

Avgift: 210 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 240 kr för övriga.



Hjärntruppen (samtalsgrupp för unga) med Fredrik Mauléon

8 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. 20 september.

Har du en förvärvad hjärnskada och vill träffa andra unga i en liknande situation? Hösten 2023 fortsätter vi med Hjärntruppen – en samtalsgrupp där vi utbyter erfarenheter, bygger relationer och hittar på aktiviteter tillsammans. Både tidigare och nya deltagare är välkomna!

Avgift: 225 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 255 kr för övriga. Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



Fredrik Mauléon

TORSDAGAR

Samtalsgrupp för anhöriga med Susanne Magnusson och Eivor Gustafsson

5 torsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. 19 oktober.

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.



Eivor Gustafsson



Susanne Magnusson

Yoga (fysiska träffar) med Hanna Misurak

8 torsdagar 18:30-20:00 fr.o.m. 21 september.

Alla, oavsett funktionsvariationer, är välkomna att delta utifrån egna förutsättningar. Avgift: 200 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 240 kr för övriga.

Lokal: Hultbergssalen, Dalheimers hus.



Hanna Misurak

EXTERNA AKTIVITETER OCH SAMARBETEN MED ANDRA FÖRENINGAR

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.

Avgift: 40 kr per tillfälle.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



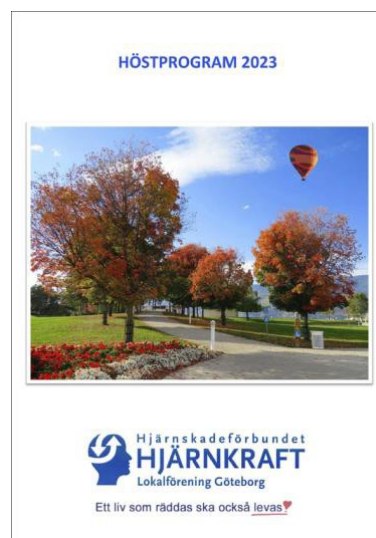
Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tider: 26 september, 13:15, 14:30 och 15:45 (4 platser vid varje tillfälle). Avgift: 175 kr. Plats: Odinsgatan 28.

Hjärnkraft Göteborgs höstprogram

I höst erbjuder Hjärnkraft Göteborg minigolf, film-matinéer, fotoquiz, ishockey, operabesök m.m. Hela programmet finns på hemsidan fr.o.m. 28 augusti:

<https://hjärnkraft.se/goteborg-aktiviteter/>



Miljövänlig hudvård med Linda Mathiasson

Linda från Naturskyddsföreningen vägleder och informerar om hållbar konsumtion. Därefter får deltagarna tillverka eget cerat och torrschampo.

Arrangör: Neuroförbundet

Tid: tisdag 19 september kl. 17:30–20:00.

Plats: Neuroförbundet, Gruvgatan 8, V Frölunda.

Avgift: 50 kr betalas på plats med swish. Märk betalningen "Hud". Fika och material ingår.

Anmälan senast 11 september på

www.neuro.se/goteborg eller på telefon

031-711 38 04. Begränsat antal platser.

Körsång med Lisa Svärd

Ett samarbete mellan Afasi-, Stroke- och Epilepsiföreningen samt Neuroförbundet och Hjärnkraft. Repertoaren består av glada visor från förr samt mer populära melodier.

Tid: 8 onsdagar 13:00–15:00 fr.o.m.

11 oktober.

Plats: Vegasalen, Vegagatan 55.

Avgift: 200 kr. Betalning till pg 288760-2 eller swish till 1232844652. Anmälan senast 29 september.

Ändringar och ytterligare aktiviteter kan tillkomma. Följ med på vår Facebooksida och i våra digitala nyhetsbrev. Prenumerera via hjarnpunkten@hjärnkraftgoteborg.se

HjärnPunkten är en verksamhet inom Hjärnskedeförbundet 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.hjärnkraft.se