

HJÄRNVÄSTEN

nr 2-2023



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNMKRAFT
Västra Götaland

Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet 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

Kapellvägen 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

Hjärnskedeförbundet 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



Sammanställning av insänt material:

Hjärnkraft Göteborg

Ansvarig utgivare:

Lars Claesson

Annonser:

Hjärnkraft

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

Text och redigering: Ulrika Bohl



Bild, text och Layout:: Lennart Lundén

Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland

Omslagsbild: PhotoMIX Company

Medlemsblad för Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft i Västra Götaland

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

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

ORDFÖRANDE



Vintern och kylan verkar göra sitt inträde tidigt i år, men vi har i alla fall efter en regnig höst fått se solen ett antal gånger under november månad. Kanske några av er även har lyckats se de "norrskén" som uppträtt på himlen de senaste kvällarna.

Om jag sammanfattar året 2023:

Vi startade med Årsmöte 26 mars på Rasta i Vårgårda. Vår planerade bilfärd från Göteborg blev till en tågresan pga ymnigt snöfall. Någon taxi fanns inte, så vi blev upphämtade av en snäll medlem.

Mötet inleddes med en god lunch och därefter tog Rikard Norling ordförandeklubban och höll i Årsmötet.

Jag fick förtroendet att i ytterligare 1 år vara Ordförande i VG.

28-29 april var vi ca 20 medlemmar som gästade Vara Folkhögskola, för en trevlig helg med föreläsningar och gott umgänge. Dag 1 berättade Anna Ärlebo hur det är att leva med hjärntrötthet, vilka symtom man kan ha och hur man kan skapa strategier för att klara av det dagliga livet. Dag 2 fick vi för första gången en digital föreläsning av Katharina Stibrant Sunnerhagen Professor/Överläkare Rehabiliteringsmedicin, som handlade om hur det är för personen och familjen när någon har haft en stroke. Vi hade också mycket bra diskussioner om föreläsningarna. Vi fick också lära oss HLR och hur man gör när någon sätter i halsen.

Det fanns även en planering om ett läger på Ädelfors folkhögskola i slutet av september. Tyvärr blev deltagarantalet för lågt, varför lägret fick avbokas.

I november deltog jag och några till från våra lokalföreningar i Ordförandekonferensen i Sollentuna.

Den handlade bl a om kommunikation, hur kan vi inkludera fler i vår gemenskap, hur kan vi införa Hjärnskadekoordinatorer i alla regioner mm. Dagarna fylldes också med diskussioner om hur vi kan stärka och utveckla Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Under året har våra Lokalföreningar haft olika event såsom Grötfest på Lönner, Ljusvandring i Alingsås, Ishockey-match i Scandinavium, Musikalen Wicked på Göteborgsoperan, Bildvisning med bilder från Kina, skärgårdstur till Vrångö mm. Nu under december kommer våra föreningar ordna julfester, där alla medlemmar är varmt välkomna.

Inför 2024 finns redan en planering för läger på Vara Folkhögskola 26-27 april. Anmälan och program kommer i början av året. Vi har även förhoppning att återigen kunna genomföra ett läger till hösten på Ädelfors, eventuellt tillsammans med en annan förening.

Nu får ni alla ha en god jul och ett gott slut på året 2023.

Ett liv som räddas skall också levas!

Mvh Elisabeth Segerdahl, Ordförande i Hjärnkraft VG



Kommande aktiviteter 2024:

Västra Götaland	Årsmöte Söndagen 24 mars kl.14.00 på Rasta, Vårgårda. Läger på Vara folkhögskola 26-27 april.
Borås/Sjuhärad	Grötfest Söndagen 21 januari kl. 13.00 på Lönner, Borås. Årsmöte Söndagen 21 februari kl.17.00 på Lönner i Borås
FyrBoDal	Årsmöte datum och tid meddelas
Göteborg	Årsmöte Torsdagen 29 februari kl.17.00 lokal Carl Johan, Dalheimers hus, Göteborg.

Vårprogram för HjärnPunkten och Hjärnkraft Göteborg kommer under vecka 4.

Grillafton torsdagen 25 maj

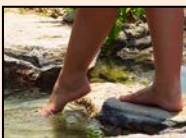
- på en udde utmed Strandpromenaden i Uddevalla.

Även i år hade vi tur med vädret. Nils-Eric körde grill och tillbehör på en magasinskärra mellan parkeringen och grillplatsen så det blev lite mindre att bära. Tyvärr är den delen av vägen ojäm och skumpig.

Det var skönt att få njuta av havsluft, sol, småprat, grillad korv med bröd, dricka, kaffe o kaka.

Kommer inte ihåg om Görel badade.....

/Hälsar Mona



Varmkorv-träff torsdagen 25 maj



Vi var 7 personer som träffades vid Kypesjön i Borås denna underbart fina onsdag.

Emanuel passade på att simma över sjön och Tord rullade runt i sin stol vid hemfärden.

Tyvärr ingen grillning på grund av eldningsförbudet men Jan-Olof hade en termos med kokkorv så det blev korv trots allt.

/Hälsar Lars



Båttur på Dalslands kanal juni 2023

Vi avgick från Håverud och tog en tur ända upp till Bengtsfors. På vägen stannade vi till vid Långbron och passerade de romantiska brukssamhällena med sina slusstationer och herrgårdar som knyts samman av vackra sjöar med orörd natur och rikt fågel- och djurliv. På sträckan passeras 16 spännande slussar med en nivåskillnad på 41 meter.

Vi åkte med sekelskiftesbåten M/S Storholmen som byggdes 1896 i Oskarshamn och som sedan 1938 trafikerat Dalslands Kanal.

Hemfärden gick tillbaks till Håverud med rälsbuss.

Jag åkte med mina ungdomskamrater Magnus, Anette och Micke. Hela turen tog ca 5 timmar och det var en riktigt härlig solig sommardag!

Stort tack till Magnus för fina bilder!

/Hälsar Rune



Hemma hos Bengt Hallberg 27 juni

Bengt växte upp i Landala mitt under brinnande krig och fick på 50-talet praktik på SKF som springpojke och utbildade sig sedan till elektriker där.

På 60-talet bildade han familj och flyttade till Älvängen. Efter 39 år på SKF och några år på SAAB så fick Bengt en hjärnskada i början av 2000-talet. På Uddevalla sjukhus fick han kontakt med Hjärnkraft genom Barbro och Rune från Hjärnkraft Fyrbodalen. Efter viss rehab flyttade han själv in i huset i Skepplanda och har bott där sedan dess. Bengt sökte upp Hjärnkraft Göteborg och kom tidigt i gång med sitt engagemang i föreningen, bl.a. deltog han i ett internationellt läger i Frankrike som europeiska Hjärnkraft arrangerade.

Han deltar mycket i våra aktiviteter, som läger och medlemsträffar och på vår traditionella julfest där han är en flitig lottköpare!

Huset och marken med tillhörande torp, där Bengt bor, köpte Bengts far 1935 tillsammans med sina två systrar. Sedan byggdes det ut efter hand och med en renovering 1963 fick huset dagens form.

Bengt berättade många anekdoter under rundvandringen på "hans ägor" bland skog, grönska, blommor och byggnader och Dag-Inge passade på att fota. Vi avslutade i Bengts kök med kaffe och hallongrottor (som Dag-Inge köpt till kamratpris på Partihallarna).

Vi hade en riktigt trevlig eftermiddag i Skepplanda i landet Sverige sommaren 2023!

/Hälsar Lennart



Strannegården 14-18 augusti

Gott umgänge och bra aktiviteter, bra personal och god mat, lugnt och avkopplande, frisk luft och både regn och sol, klassiskt sommarväder. Kort sagt ett lyckat och uppskattat sommarläger som vanligt!

Fin-bilder från Birgitta och Birgitta!

/Hälsar Lennart

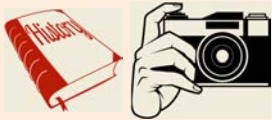


Augusti - september: På resa med De Fyras Gäng...

Nu har vi som är Ute o Reser, döpt om oss till De Fyras Gäng. Men vi samlar på svenska trästäder fortfarande. Trots regn bjöd Mariefred(1), Sigtuna(2), Strängnäs(3) o.Taxingeslott(4) på roliga/intressanta upplevelser.

Är man lite intresserad av historia så är städerna extra intressanta.

/Hälsar Ing-Britt



Räkfrossa torsdagen 24 augusti
på Funktionsrättcenter i Uddevalla.

I år var vi 25 personer och Nelly (assistenthund)
som samlades för att umgås och äta en massa
räkor, rostat bröd, äggskivor, aioli, majonnäs m.m.
Därefter kaffe, drömtårta och många 21-lotter.
Stort tack till alla för en trevlig kväll!
Fastighetsskötaren tyckte nog inte om doften av
alla räkskal i soprummet.

/Hälsar Mona



Klassisk musik på Konserthuset i Göteborg, onsdagen 27 september

För första, men troligen inte sista gången, hade vi en aktivitet med klassisk musik. VÄGUS, Västra Götalands Ungdomssymfoniker, ett 80-tal unga musiker fyllde scenen. Alla sektioner av symfoniorkestern presenterades separat och man fick en tydlig bild av hur en orkester är uppbyggd. Stämningen bland musikerna var lättsam. Dirigent var Kim Phipps. Konserten började med Force Majeure, en scenisk konsert om vatten, och efter pausen framfördes Jean Sibelius symfoni nr 2. Personligen är jag inte så bevandrad inom klassisk musik men inför varje stycke, av olika kompositörer, fick man en förklaring om kompositörens känsla inför sitt verk. Om jag inte fått veta att t ex Elgars beskrev en storm så hade det för mig varit väldigt svårt att uppskatta den musiken.

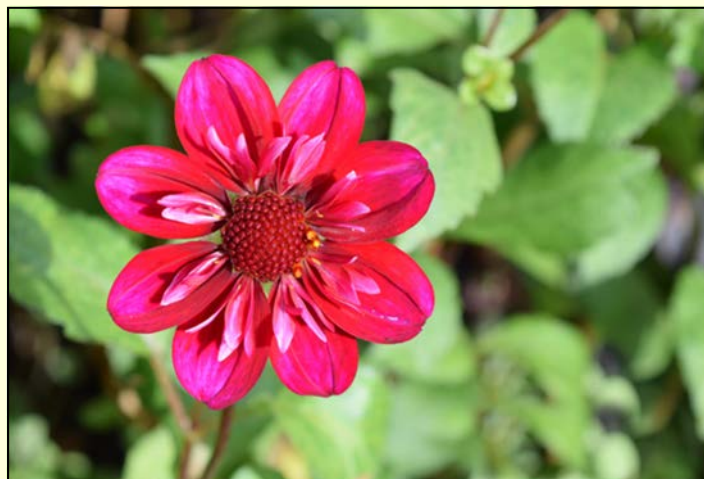
Efter konserten tyckte våra deltagare att de haft en riktigt trevlig kväll och uttryckte många berömmande ord om konserten.

/Hälsar Ulrika



Foto-Quiz i Göteborg torsdagen 12 oktober

Vår lokal Iris var välbesatt när Dag-Inge började sitt quiz om "Blommor i Botaniska". Tolv förväntansfulla deltagare hade laddat upp med frukter, nötter och dricka. Lite kluriga frågor med 1 X 2 alternativ och även SANT eller FALSKT fanns med som svarsalternativ. Många fina bilder blev det, både på blommor och växter. Efter halva quizen tog vi en liten paus och fyllde på förtäringen, lutade oss tillbaka och pratade lite allmänt om Hjärnkraft och livet.



Del två bjöd på mer fin-foton och kluriga frågor. Vid rättningen visade det sig att Ulrika hade kammat hem första priset, ett presentkort på Botaniskas present-shop. Grattis!

Då vi hade lite tid kvar så passade Dag-Inge på att visa bilder från sin tid som Chinaresenär.

En riktigt trevlig kväll, vi tackar Dag-Inge för en utmärkt aktivitet och alla deltagare som bjöd på trivsel och värme!

/Hälsar Lennart



Ljus i Alingsås tisdagen 17 oktober

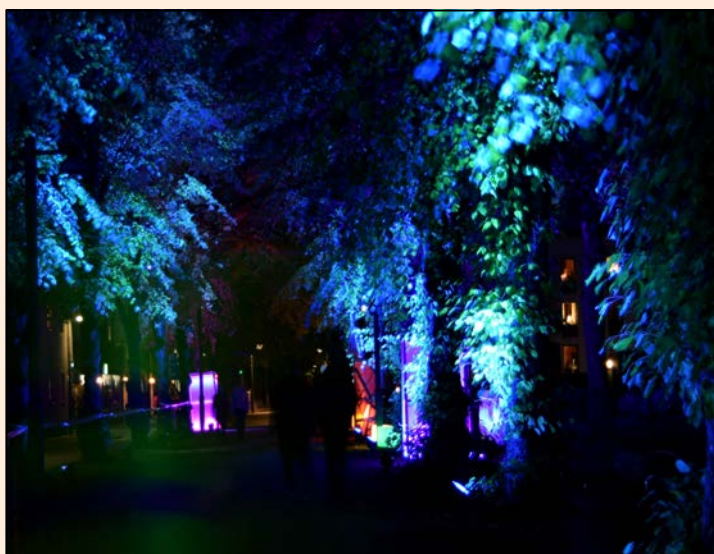
Även i år var uppslutningen god till den traditionella Ljus i Alingsås-vandringen. I väntan på mörkret serverades kaffe och smörgås i Equmeniakyrkan.

Även den hade fått vacker belysning och vi startade vår promenad därifrån efter att först ha fotograferats utanför kyrkan – hela gänget.

Som vanligt gick Ingvar först och lyste vägen med sin pannlampa, Karin assisterade genom att vid varje station berätta mera om det vi såg. I Allén lyste trädens löv vackert röda, designat av en amerikan.

Att passera genom den holländska Nygrens Handelsgård var verkligen idylliskt och det portugisiska Vattenfallet vid Lillån var imponerande. I One Piece at a Time tyckte vi nog att regndropparna borde varit stående och inte som nu liggande, men blinkade fint gjorde de. Helt plötsligt, upplevde vi, speciellt fotografen Dag-Inge, så var rundan slut. Alltså kortare än tidigare år men definitivt inte mindre sevärd.

/Hälsar Ulrika



Bilder från Kina i Borås - onsdagen 25 oktober

I den mörka och regniga oktoberkvällen fick Hjärnkrafts medlemmar ta del av informativa och kulturhistoriska bilder.

Det var Dag-Inge som visade bilder från ett flertal resor i Kina. Man fick följa med ut på landsbygden liksom i kinesiska städer. Den kinesiska maten och många bilder från hemmiljöer fascinerade deltagarna. Många frågor ställdes till berättaren som hade en förmåga att på trevligt och mjukt sätt ge informationen om landet. Bravo!!

/Hälsar Åke-Ingvar



Emanuel - den glade badaren!

Emanuel har varit aktiv i Hjärnkraft i över 20 år, han har under åren bl.a. varit ute på skolor tillsammans med vår Ombudsman Ingvar och informerat om vikten av att använda cykelhjälm. Still going strong så gillar Emanuel att simma och vistas i vattnet. Det blev bad på Hjärnkraft Borås varmkorvträff 25 maj i Kypesjön. (se sid. 4).

Den 27 - 29 oktober var han med och tävlade för Hjärnkraft vid svenska mästerskapen i Para simning i Säffle.

Det blev en hedersam 10:e plats för Emanuel på 25-metersbassängen.

Bra jobbat!

/Hälsar Lennart



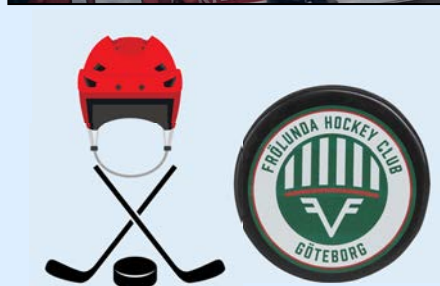
Ishockey FRÖLUNDA-OSKARSHAMN torsdagen 26 oktober

Efter att vi ätit en god bit mat mötte vi upp med Anders och hans 2 assistenter utanför entrén. Vi tog en gruppbild (som kanske inte blir utsedd till årets-bild men som visar den goa stämningen inför matchen) Det kändes kul att komma till Scandinavium igen med Hjärnkraft, 3-4 år sen sist, och extra kul för Britt-Marie, Dag-Inge och hans gäst från Kina, Dabin, då ingen av dem hade varit på en ishockeymatch tidigare.

Vi hade platser strax bakom Frölundas bås på rad 3 och 4, vilket gjorde matchen extra intensiv när man kom närmare spelet. Det fanns också en stor bildskärm i taket så det gick fint att följa med i matchen. Festlig inramning med fart, musik och Frölundas klack "Goa-gubbar" som höll takten med en rejäl bastrumma. Matchen blev väl en lite besvikelse då Frölunda till slut förlorade med 3-2 efter att de hämtat upp ett underläge med 0-2. Oskarshamn var det bättre laget sett till hela matchen och vann rättvist. Man kunde också följa frustrationen i Frölundas bås då det slogs på plexiglasen när spelet inte fungerade och bortalaget gjorde mål. Roger Rönnerberg och hans grabbar har lite att jobba med inför fortsättningen, men Frölunda kommer igen!

Vi hade en riktigt trevlig kväll i idrottens tecken. Nästa sportevenemang för Hjärnkraft blir nog en fotbollsmatch!

/ Hälsar Lennart



Boule i Ulricehamn måndagen 20 november

Vi var 10 personer + Alice (Gerds hund) som spelade boule i inomhushallen i Ulricehamn. Vi hann med 2 st spelomgångar + gofika à la Claessons.

/Hälsar Lars



Musikal: Wicked onsdagen 22 november

Wicked – om man direktöversätter detta till svenska så betyder det ond, elak, stygg, gemen osv. Men det överensstämmer inte alls med vår upplevelse av musikalen Wicked som vi såg på Göteborgs-Operan på onsdag kvällen.

Den fantastiska berättelsen om häxorna i landet Oz innan Dorothy (Judy Garland) kom dit i den klassiska berättelsen "Trollkarlen från Oz". Den goda häxan Galinda (Anna Salonen) och den onda Elphaba (Feline Andersson) är lysande i sina roller. Stort beröm också till resten av resten av ensemblen. Det sjöngs och dansades suveränt bra, till den häftiga musiken. Lägg därtill det imponerande scenbygget och ljuset så förstår ni att alla vi 32 personer från Hjärnkraft var mycket nöjda med vår kväll på Göteborgs-Operan!

Rekommenderas!

/Hälsar Ulrika och Lennart



Jul konsert med David Carbe måndagen 4 december

Hjärnkraft Göteborg var medarrangör på Afasi föreningens aktivitet och ett antal av våra medlemmar var där och lyssnade.

Charlie Norman, Robert Wells, Ray Charles, Elton John, klassiskt- och rock-medley m m, m m, en härlig musikblandning med den suveräne pianisten David Carbe.

Tack till Afasi-föreningen som arrangerat denna kväll på VegaHusen.

Publikens applåder befäste succén!

/Hälsar Ulrika



Filmklubben Matiné: 9 november, 30 november och 7 december

"A MAN CALLED OTTO"

På vår höstpremiär för FILMKLUBBEN MATINÉ så hade tretton förväntansfulla deltagare satt sig tillrätta med godis, frukt och dricka i vår trevliga lokal, Iris, för att kika på den amerikanska versionen av "En man som heter Ove".

Alla var överens om att den var nästan lika bra som den svenska versionen. Tom Hanks är ju alltid bra och även hans medspelare gjorde fina rollprestationer. Manuset, från originalet, följdes till stora delar och funkade fint även här. En film som man blir på gott humör av!

"EN KVINNAS DOFT"

Al Pacino spelar en snorkig, blind, pensionerad överste som anställer en ung assistent som får följa med på en resa över helgen till New York. Den kommer att förändra deras liv för alltid. En varm och hjärtskärande film.

Al Pacino fick sin första Oscar efter den här rollprestationen.

Vi kan bara instämma – en 5 poängare!

"LOVE ACTUALLY"

En klassisk romantisk julkomedi med 20 år på nacken i samma komedianda och feelgood-känsla som "Fyra bröllop och en begravning" och "Notting Hill" där Hugh Grant medverkar i alla tre. Kärlek faktiskt... och Ja! Det är ju vad filmen handlar om!

London i julettid där flera historier och karaktärer vävs samman med en gemensam nämnare - kärleken. Flera av oss hade sett den förut och tyckte att den fortfarande var lika bra

.När detta skrivs så närmar sig julen med stormsteg och vi i Filmklubben önskar alla en riktigt God jul och gott nytt år- Love is all around!

/Hälsar Lennart



Utställning, boktips, hudvård med mera

I skrivande stund har vi nyligen satt punkt för ännu en termin på HjärnPunkten.

Det är den sextonde i ordningen och följaktligen är vi på väg att avsluta vårt åttonde verksamhetsår. Det är dock inte vårt sista. Många har frågat vad som kommer att hända när Dalheimers hus ska utrymmas inför en omfattande ombyggnad, och det korta svaret är att ännu så länge händer ingenting alls. Eller åtminstone inget som påverkar verksamheten. Evakueringen sker tidigast i oktober 2024 och mycket talar för att det bli ännu senare.

Vårterminen 2024 kommer med andra ord att se ut som vanligt. Vi fortsätter med våra etablerade studiecirklar och beroende på ekonomi och efterfrågan kan även någon ny cirkel dyka upp. (Bland annat har vi sökt extra medel från Understödsstiftelsen för att kunna arrangera en webbkurs i likhet med den vi hade hösten 2021.)

Du vet väl annars att alla studiecirklar på HjärnPunkten har tillkommit enligt deltagarnas önskemål? Finns det något du brinner för, som du vill ska ingå i verksamheten, är du välkommen att höra av dig (mejladress längst ner i nyhetsbrevet). Vårterminen startar den 5 februari och ett preliminärt program läggs ut i vår mejllista och på vår Facebooksida innan jul.

Vad händer när evakuering och renovering blir verklighet?

Även när ombyggnationen väl blir av är det meningen att vi ska kunna fortsätta i stort sett som vanligt, fast i andra lokaler. All verksamhet i Dalheimers hus förutom bassängen ska flyttas till Kustgatan 10 i Majorna (tidigare benämnt som Hotell Kusten). Vi är i dialog med arkitekterna för att allt det praktiska ska fungera så bra som möjligt både där och senare i ett nyrenoverat Dalheimers hus. Universell utformning är ett centralt begrepp i sammanhanget. Det handlar om att skapa lösningar som fungerar för så många som möjligt, och för HjärnPunktens och Hjärnkrafts del har vi bland annat uppmärksammat vikten av bra akustik och att det ska finnas mindre, ljudabsorberande rum så att hjärntrötthet i största möjliga mån kan avväjas.



Flickan som aldrig ger upp

Den 27 november hade HjärnPunkten sin sedvanliga avslutningsfika med glögg, pepparkakor och lussebullar. Ett av avslutningens kulturella inslag var en uppskattad högläsning ur Lena Lundins bok *Tisteln – Flickan som aldrig ger upp*. Lena har sedan en tid tillbaka varit en trogen deltagare vid HjärnPunktens och Hjärnkraft Göteborgs aktiviteter. Boken handlar om erfarenheter ur ett hårt liv och visar också på verktyg som kan hjälpa oss att hantera livets motgångar. Eller, som det står i baksidestexten: "Livet gav henne manus till den egna boken som nu kan hjälpa dig och andra".

Tisteln kan beställas från adlibris.com, bokus.com och litenupplaga.se.

Det har för övrigt framförts förhoppningar om att *Tisteln* ska kunna finnas som talbok. Det skulle i så fall vara *Legimus*, myndigheten för tillgängliga mediers bibliotek, som står för detta, och för att det ska bli verklighet behöver önskemål framföras.

Du kan hjälpa till genom att höra av dig till ditt lokala bibliotek – eller till ett vilket som helst bibliotek – och berätta att du skulle vilja ha *Tisteln* som talbok.

Om efterfrågan finns tas det, som man säger, *ad notam*.



Utställning på Galleri Fritz

På HjärnPunktens avslutningsfika visades även ett bildspel med tavlor som Konstgruppen, under Melody Brzezinskis ledning, har målat under hösten. Från och med den 11 december till och med den 14 januari kommer tavlorna att hänga på Galleri Fritz, som ligger vägg i vägg med Restaurang Fritz på våning 1 i Dalheimers hus. Passa på att titta in om du har vägarna förbi!



Workshop om framtidens arbetsliv

HjärnPunktens deltagare och Hjärnkraft Göteborgs medlemmar har fått ett erbjudande om att delta i en workshop där syftet är att samla in visioner, drömmar och berättelser som pekar mot framtidens arbetsliv utifrån ett funktionsrättsperspektiv. Workshopen är en del av ett forskningsprojekt som utgår från Göteborgs och Malmö universitet samt RISE (Svensk forskning för hållbar tillväxt). Det hela varar i cirka två timmar inklusive fika. Tidpunkt och plats bestäms enligt önskemål när tillräckligt många (4–6 personer) har anmält sitt intresse.

Är du intresserad kan du höra av dig till HjärnPunkten, så får du ett direktmeddelande med ytterligare info (mejladress nedan).

Tjuvstarta vårterminen med miljövänlig hudvård

Flera av våra deltagare har berättat att pausen mellan två terminer kan kännas lite lång. Så varför inte då tjuvstarta vårterminen med en kurs/workshop om miljövänlig hudvård?

Måndagen den 22 januari inleder Linda Mathiasson, deltagare på HjärnPunkten och aktiv i Naturskyddsföreningen, med att informera om hållbar konsumtion. Därefter lär sig deltagarna tillverka eget cerat och torrschampo. Vi håller till på våning U1 i Dalheimers hus, där Hjärnkraft Göteborg och HjärnPunkten har sina kontor. Starttid kl. 17:30, sluttid kl. 20:00. Avgiften, 50 kr, betalas på plats och inkluderar material såväl som fika. Anmäl dig på hjarnpunkten@hjarnekraftgoteborg.se senast den 8 januari.



God jul!

Det här var allt vi hade från HjärnPunkten den här gången, Återstår bara att önska alla deltagare och kursledare – samt ni som funderar på att delta och ni som stöder och informerar om verksamheten – en riktigt god jul och ett gott nytt år!

*Hälsar Ove Haugen,
Verksamhetsledare*



Julfest i Göteborg 8 december

Enligt traditionen firade vi i Göteborg julträff en tidig fredag i december. I centrala delarna av staden har den fina vita snön förvandlats till smutsig modd men i stort sett alla anmälda kom i tid fram till glöggen, jul-landgången, kaffet och godiset.

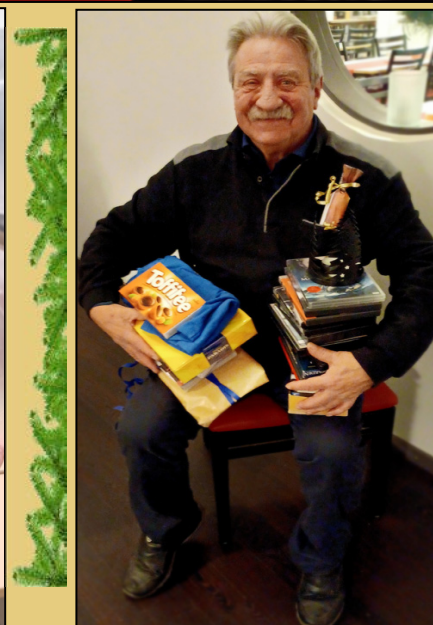
Som vanligt såldes det ringar med 5-kronors lotter och dessutom Bingo-lotter inför uppesittarkväll och Sverige-lotter. Tur att alla gillar att chansa på vinst.

Dragningen av 5-kronors sköttes av Lennart och Ove som i år fick ersätta Ingvar. Vem som vann mest? Jo, utan tvekan Åke som till slut nästan inte vågade sig fram för att hämta nya vinster. Men han hade säkert också köpt många lotter.

Finaste vinsten, en hink som Solveig hade med sig, fylld med godsaker, vanns välförtjänt av Tomas.

Alltså även i år en lyckad avslutning på höstens aktiviteter.

/Hälsar Lennart



Lite höst/vinter funderingar

Hjärnkraft – Verksamhet

Det är dags att ta tag i en verksamhet som har funnits tidigare – en uppsökande aktivitet för att få reda på var tänkbara personer finns som "passar" i Hjärnkrafts "upplägg".

Att få en kontaktyta mot Rehab-avdelningar inom regioner, privata och kommuner. Regelbundna möten med dessa enheter kan skapa ett bra kontaktnät.

Vi har tidigare haft platser på olika ställen, där vi kunnat lägga ut information om Hjärnkraft på en hylla eller liknande. Sitter det individer i ett väntrum och då får möjlighet att informera sig om vad Hjärnkraft står för, är mycket vunnit.

Det borde finnas Hjärnkraft-information vid samtliga sjukhus inom regionen.

Använd de informations-tavlor m m som finns!

/Hälsar Åke-Ingvar



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

Go-fika på Café Sara!

Under hösten har det här trevliga gänget från Alingsås, Borås och Ulricehamn sammanstrålat i centrala Bollebygd.

På café Sara har dom, i god kamratanda, diskuterat livets väsentligheter (och oväsentligheter) som fotboll, politik och mycket annat, samt fikat gott med kaffe, bulle m.m.

Vilken fin tradition!

/Hälsar Lennart



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!



Gratiskorsord från KRYSSA.SE.

	SVÅRT 1		STORA DUM- HETER	GÖR VÄL INGEN HÄRDAD	TYST- LÅTEN TIDER	→	
	▶	GÅR UTAN FÖTTER					
		LORD- SPORT					
	▶						
	↙	FÖR FÖRA GÅR FINT SOM SNUS	HADE KUNGEN I VISAN	SKY SOM MOTSTÅN- DARNA KAN SKY	KAN MAN EN BARON	VERKAR BRA SLIPADE SVEK	
							DRIVER LOB- BYIST
DET VAR INTE IGÅR!						KAN VÄRJA SIG SJÄLV	
HAR MÅN- GEN HUND						LÅTER INTE FEL I RÄTT	
SNED- HYVLA							
▶				STUCKIT TILL CHILE			

Dr. David J. Williams is a middle-aged man with short, light-colored hair, wearing glasses and a blue and white checkered shirt. He is smiling and looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

An unemployed jester is nobody's fool.

21

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



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
Västra Götaland

Vid definitiv eftersändning återsänds
försändelsen med den nya adressen
påskriven.

SVERIGE

Porto Betalt

Avsändare:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland
c/o Hjärnkraft Göteborg

Dalheimers Hus

Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg

Senaste datum för bidrag till nästa nummer: **30 maj 2024**



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/>