



Studiecirklar och aktiviteter våren 2024

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 5 februari.

Kursen anpassas till deltagarnas individuella kunskapsnivå och passar således både nybörjare och mer erfarna.

Avgift: 450 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 495 kr för övriga.



Özay Emert



Camilla Svensson

Konstgruppen med Melody Brzezinski

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 5 februari.

Vi provar olika konstekniker efter önskemål.

Avgift: 450 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 495 kr för övriga.



Melody Brzezinski

Mindfulness med Catrin Björkman

10 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 5 februari (uppehåll 12/2)

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: 375 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 415 kr för övriga.



Catrin Björkman

Bak & café

12 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 5 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 5 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

Måndagar 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 onlinfika 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. den 7 februari.

Alla är välkomna att delta utifrån egna förutsättningar.

Avgift: 220 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 250 kr för övriga.



Samtalsgrupp för anhöriga

med Susanne Magnusson och Eivor Gustafsson

4 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 3 april.

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

Hjärntruppen (samtalsgrupp för unga) med Fredrik Mauléon

10 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 7 februari.

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: 285 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 320 kr för övriga.

Lokal: Mötesrum, våning U1, Dalheimers hus.



Fredrik Mauléon

TORSDAGAR

Yoga (fysiska träffar) med Hanna Misurak

10 torsdagar 18:30-20:00: 8 och 15 februari, 14 och 21 mars, 3, 10 och 18 april samt 2, 16 och 23 maj.

Alla är välkomna att delta utifrån egna förutsättningar.

Avgift: 250 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 275 kr för övriga.

Lokal: Hultbergssalen, Dalheimers hus (förutom 8/2 och 15/2 då gruppen träffas i Dalheimersalen, Dalheimers hus).



Hanna Misurak

EXTERNA AKTIVITETER

Hjärnkraft Göteborgs höstprogram

I vår erbjuder Hjärnkraft Göteborg filmmatinéer, fotoquiz, konsertbesök, bussutflykt med mera. Hela programmet finns på hemsidan från och med den 19 januari:

<https://hjarnkraft.se/goteborg-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: 40 kr per tillfälle.

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.

Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tider: 26 mars, 13:15, 14:30 och 15:45 (4 platser vid varje tillfälle). Avgift: 195 kr. Plats: Odinsgatan 28.



Ändringar och ytterligare aktiviteter kan tillkomma.

Följ med på HjärnPunktens Facebooksida och i våra digitala nyhetsbrev.

Prenumerera via hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.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.hjarnkraft.se

Hjärn
Punkten

sensus

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT