

HJÄRNVÄSTEN

nr 1 - 2024



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
Västra Götaland

Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Västra Götaland

HJÄRNKRAFT VÄSTRA GÖTALAND

Postmottagare: Hjärnkraft Göteborg
Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg

info@hjärnkraftgoteborg.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@hjärnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

ingbritt.bengtsson@yahoo.com

0706-75 25 69

Hjärnkraft FYRBODAL

Kapellevägen 1, 451 44 Uddevalla

Ordförande: Lena Fernbratt

hjärnkraft.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

hjärnkraft.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.hjärnkraft.nu

info@hjärnkraft.nu

08-447 45 30

Hjärnkraft SKARABORG har avvecklats.

Medlemmarna har överförs till Hjärnkraft Borås/Sjuhärad

Sammanställning av insänt material:

Hjärnkraft Göteborg



Text och redigering: Ulrika Bohl



Bild, text och layout: Lennart Lundén

Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland
Omslagsbild: Minnessten i Ulricehamn över Sten Sture d.y.
(Lennart Lundén).

Ansvarig utgivare:

Annonser:

info@hjärnkraftgoteborg.se

Elisabeth Segerdahl

Hjärnkraft

031-24 32 34

På gång: under hösten 2024:

Hjärnkraft Borås Sjuhärad:

Augusti: Medlemsträff i Ulricehamn

September: Tågtur i Gräfsnäs

10 Oktober: Ljus i Alingsås

Oktober: Bildvisning i Borås

December: Julkaffe i Alingsås

Hjärnkraft FyrBoDal:

Augusti: Räkfrossa

Under hösten: Ev. tågresor till Strömstad

Hjärnkraft Göteborg och HjärnPunkten:

Program kommer under augusti

Konferens:

7-8 november: Att leva hela livet

Dalheimers hus, Göteborg

Mer information om ovan aktiviteter kommer under hösten på

Facebook Västra Götaland och <https://hjärnkraft.se/goteborg/>

Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet 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

Nu har det redan passerat fem månader på året 2024. Våren har varit lång med omväxlande regn o snö, men nu har det grönskat och vi ser förhoppningsvis fram mot en varm och solig sommar.



Här kommer lite summering på vad som hänt i Lokalföreningarna Borås/Sjuhärad, FyrBoDal och Göteborg under våren.

VG startade i januari med ett extra styrelsemöte i samband med Grötfrukost i Borås, där serverades vi god risgrynsgröt, ostmacka och lotterier. Under dagen föll ett ymnigt snöfall så hemresorna fick göras sakta och försiktigt.

Styrelsen hade sitt sista planerade möte innan årsmötet den 4 mars. På mötet togs beslut att fördela vardera 40 tkr till de tre lokalföreningarna, att användas till olika medlemsaktiviteter.

Under februari genomförde lokalföreningarna sina årsmöten och utsåg sina styrelser. Därefter hölls VGs årsmöte i slutet av mars på Rasta i Vårgårda. Där bjöds på en god lunch som efterföljdes av mötet med bl a ekonomisk redogörelse och val av styrelse.

Efteråt samlades den valda styrelsen, fördelade de olika rollerna och bestämde datum för kommande möten fram till nästa årsmöte 2025.

Lokalföreningarna genomför alla olika, mycket trevliga aktiviteter. Vid våra styrelsemöten berättar de om sina planer:

FyrBoDal - Tågresor till Strömstad (nytt försök), Våffelkalas och Räkfrossa.

Borås/Sjuhärad - Träff vid Kypesjön, Bouleträff, Cafeträff i Bollebygd, Matlagning i Alingsås

Göteborg - Filmvisning, Foto-Quiz, Jazz on film, Bussresa Ulricehamn/Åsunden, Botaniska träffen mm

Den 26-27 april träffades vi ett gäng på Vara Folkhögskola. Fredagen inleddes med en god lunch som sedan efterföljdes av en föreläsning av specialpedagog Carola Andersson, anställd på skolan, om kostens betydelse för hälsan. Eftermiddagen fortsatte med att Lära känna varandra och sedan åt vi en god middag. På kvällen var det en av deltagarna, Jan-Olof Dahlin, som beskrev boken "Se människan bakom". Dagen avslutades med Bingo, som hölls av utroparen Ulrik. På lördagen berättade deltagaren Anders Rudolf hur det är att vara anhörig/assistent. Detta efterföljdes av en livlig gruppdiskussion om hur man som drabbad upplever anhörigas situation.

Vi tackar alla Vara Folkhögskola för trevliga dagar med god mat och hoppas återkomma till våren, då förhoppningsvis med ett planerat besök på Café Nordpolen.

Till hösten hålls Förbundsstämma i Stockholm med val av ny styrelse. Förhoppningsvis blir jag åter invald och önskar i så fall att ni gärna ger mig åsikter att framföra.

Önskar er en trevlig sommar.

Ett liv som räddas skall också levas.

Mvh Elisabeth Segerdahl, Ordförande i Hjärnkraft Västra Götaland.



ÅRSMÖTEN 2024

FyrBoDal lördagen 24 februari

Ordförande för mötet var Elisabeth Segerdahl.
Mona Granström avgick som ordförande och valdes till ny kassör.
Marika Mansfield avgick som ledamot.
Lena Fernbratt valdes till ny ordförande i Hjärnkraft FyrBoDal.
Rune Nilsson valdes in i styrelsen.
Ett 25-tal deltagare bjöds på kaffe och fika.

/ Hälsar Rune



Borås onsdagen 28 februari

Ordförande för mötet var Jan-Olof Dahlin.
Alla i styrelsen sitter kvar och mötet hölls enligt gängse praxis.
14 deltagare bjöds på kaffe, smörgås och kaka.

/ Hälsar Lars



Göteborg torsdagen 29 februari

Ordförande för mötet var Elisabeth Segerdahl.
Bodil Jönsson avgick som kassör.
Richard Norling och Emira Kesedic avgick som revisor respektive ersättare. Till ny revisor valdes Leif-Arne Ljungholm med ersättare Bengt Loftér.
Verksamhetsberättelsen gicks igenom och godkändes.
Ett 20-tal deltagare bjöds på kaffe och fin ostsmörgås.

/ Hälsar Lennart



Hjärnkraft Västra Götaland söndagen 24 mars

Årsmötet hölls på Rasta i Vårgårda. Vi fick där sitta i "blå rummet" och startade mötet med att äta deras helglunch, riktigt god schnitzel och därefter en kopp kaffe.
Årsmötet leddes sen av Elisabeth Segerdahl. Hon lotsade oss igenom alla punkterna på dagordningen, verksamhetsberättelse och verksamhetsplan med tillhörande ekonomiska rapporter.
Styrelsen kan känna sig lugn, den beviljades ansvarsfrihet. Och hade sedan sitt konstituerande möte där inga förändringar skett förutom att Karin Holm lämnade styrelsen.
Vi ser fram emot ett fint nytt förenings-år.

/ Hälsar Ulrika



GRÖTFEST söndagen 21 januari i Borås

Årets första aktivitet. Ett kalas som man ser fram emot varje år. Enligt traditionen – god risgrönsgröt med tillbehör, ost- och skinksmörgåsar.

Monika Högsnes från Karlstads universitet berättade om socialt stöd inom sjukvården, ett forskningsprojekt där man söker personer för intervjuer.

Kristina hade satt ihop ett mycket trevligt quiz, där vi gruppvis besvarade frågorna. Och så var det dags för kaffe och kaka, och dragning i lotteriet.

Personalen fick nu avsluta sitt jobb i köket med att ta vara på överbliven gröt och ta hand om disken. Vi andra skyndade oss ut till bilarna för att hinna köra hem till respektive ort innan det blev för mycket snö på vägen.

Vi ifrån Göteborg tackar fotografen Dag-Inge för trygg och säker skjuts hela vägen hem.

/ Hälsar Ulrika



FILMKLUBBEN MATINÉ

MORD I VENEDIG 22 februari

Klassisk Agatha Christie i nyinspelning med Kenneth Branagh i rollen som Hercule Poirot. Han befinner sig i Venedig efter 2:a världskriget och deltar i en seans när en av gästerna blir mördad. Fint filmad och välgjord. Godkänd men ingen riktig nerv i skådespeleriet, trots många välkända ansikten. Vi ger den en 3:a i betyg.

DAG FÖR DAG 14 mars

En varm och härlig road Movie med mycket humor och dråpligheter dock med en allvarlig underton. Bra skådespeleri av alla men framförallt av Thomas Von Brömsen och Sven Wollter (i sin sista roll). Rekommenderas!

/ Hälsar Lennart



BOULE Måndagen 18 mars

Vi hade vår traditionsenliga bouleträff i Ulricehamns inomhushall. Alltid kul och avslappnande att spela lite boule och träffas. Vi var nio personer som spelade denna gången. En trevlig eftermiddag som avslutades med fika.

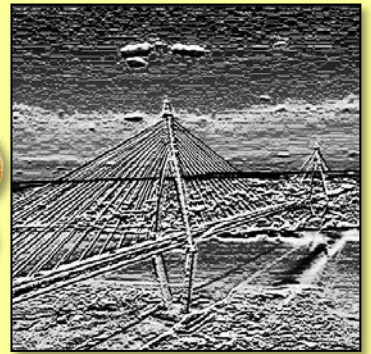
/ Hälsar Lars



VÅFFELDAGEN onsdagen 20 mars i FyrBoDal .

Vi gräddade många våfflor som serverades med grädde o sylt.
Dricka till var i år påskmust , Loka och kaffe.
Vi plockade fram vår kast-tavla med ärtpåsar till vår yngste deltagare.
Så han fick roa sig lite också.
Det blev en mättande och mysig sammankomst!

/ Hälsar Mona



FOTOQUIZ "GISSA VILKEN STATY?" torsdagen 4 april i Göteborg

Mycket trevligt att luta sig tillbaka och låta Dag-Inge starta upp sitt FotoQuiz.
Först med lite historik om statyer och kultur, vilket gjorde att vi kunde förkovra oss lite extra. Sedan bjöds vi på 20 frågor uppdelade på två set med fika och godisstund emellan då vi avnjöt bananer, påskgodis, chips och Merci-choklad.
Som vanligt ganska kluriga frågor med 1 - x - 2 alternativ.

Kul att se Dag-Ingens urval från statyer runt om i stan och att Hisingen hade så pass fina statyer väckte en viss förvåning ibland oss. Segrare denna gången blev Mats med 13 rätt av 20 som belönades med ett årskort på Göteborgs museer. På delad 2:a plats kom Lena, Tomas och Lennart som fick Sverige lotter.

Ta nu chansen och häng på nästa Quiz som Dag-Inge anordnar -
det är alltid mycket se- och hörvärt!

/ Hälsar Lennart



JAZZ ON FILM torsdagen 18 april- Konserthuset i Göteborg

Hjärnkraft Göteborg har ju börjat ha Konserthusets utbud som en gemensam aktivitet. I torsdags var det dags igen. På plats var bland annat medlemmar från Alingsås, Lindome, V. Frölunda och även Hisingen(!). Med fina platser nära scenen kunde vi njuta av en konsert med Jazzlåtar från filmens värld. En unik fusion av Bohusläns Big Band och Göteborgssymfonikerna. En helt fantastisk blandning. Dirigenten Vince Mendoza introducerade och berättade underhållande om musikens relation till respektive film. Det gjorde att man såg filmens handling, regniga gator och mycket annat, framför sig och kunde leva sig in på ett härligt sätt.

Vi fick höra musik från bland annat "Taxidriver", "Chinatown", "Linje Lusta" och "Paraplyerna i Cherbourg". Två fantastiska solister i solotrumpetaren i Göteborgs Big Band och förstås den internationella stjärnan Joe Lovano på tenorsax.

En riktigt härlig konsert tyckte vi – blir nog dags till hösten igen....

/ Hälsar Ing-Britt och 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!



LÄGER 26-27 april på Vara Folkhögskola

Som vanligt ett matnyttigt och mycket trevligt läger med bra föreläsningar, fin gemenskap och bra boende. Carola föreläste om vikten av rätt mathållning, Anders berättade om sin, familjens och Christofers resa. Jan-Olof pratade minnen och Ulrik höll i kvällsunderhållningen med bl.a. bingo på programmet.

Deltagarna från Trollhättan, Jönköping, Alingsås, Borås, Ulricehamn och Göteborg var nöjda och belåtna med sina dagar i Vara.

(Läs Elisabeths rader på sidan 3!)

/ Hälsar Lennart



GRILLNING VID KYPESJÖN i Borås måndagen 13 maj

Borås Sjuhärad ordnade som vanligt en trevlig träff med medlemmarna.

Det var en fantastiskt varm och solig försommardag.

Det var 16 personer som hade en trevlig eftermiddag med grillning, mycket skratt och prat.

Några valde även att ta en promenad runt sjön på det tillgänglighetsanpassade spåret.

Det varma, sköna vädret inbjöd även till ett dopp i sjön för Emanuel. Vi andra hejade på!

/ Hälsar Lars



RAPPORT från vår simmare Emanuel

Hej! Det var flera Hjärnkraftare på läktaren i Falkenberg - kul!

Simningen gick bra. Det blev morgonpass kl.8.00 och hundra meter bröstsim.

På eftermiddagen, kl.15.00. var det dags för 50 meter och även 100 meter frisisim.

Idag blev vi utslagna och kippar efter andan. Men vilken lång dag det blev, upp kl.05.00 och hemma igen kl.23.00. Men på tisdag är vi pigga, då träffas vi och fikar på vårt stammiscafé Sara i centrala Bollebygd.

Ha en bra kväll!

/ Hälsar Emanuel

BUSSRESA torsdagen 16 maj till Ulricehamn och Gårdarna runt sjön

Man kan förstå att författarinnan Birgit Th Sparre skrev bl a romansviten Gårdarna runt sjön från dessa trakter runt Åsunden. Vår bussresa visade hur vackert det är här med glittrande vatten, maj-grönska och strålande sol.

Bussen med 26 personer körde mot Ulricehamn där paret Claesson anslöt vid Sten Sturemonumentet. Här slogs han på isen mot danskarna, berättade Kristina. Hon var en utmärkt guide där liksom även vidare under resan när vi passerade olika orter som hon visste en hel del om.

Nästa anhalt var Glashuset i Limmared där vi beundrade allt vackert glas i olika former som tillverkats i hyttan. Och så fortsatte vi till "grannen" Limmareds Vårdshus där det var dags för lunch. Storleken medium på schnitzeln täckte hela tallriken och det var trångt för ärtor och potatis. Men gott smakade det.

Nästa stopp var Finnekumla kyrka där vi möttes av kyrkvärden Birgit. Vi fick en intressant berättelse om kyrkan och bl a om dopfunten som nu äntligen återkommit hem till Finnekumla. Vaktmästaren Marina berättade sedan med inlevelse om hur hon en kväll smugit sig på en smygande man som tipsade henne om att lämna vilda blommor kvar vid gräsklippning och på så sätt öka beståndet av insekter som i sin tur främjar förekomsten av fladdermöss. Det finns heller ingen fasadbelysning på denna kyrka vilket bidrar till att fladdermössen inte skräms bort.

Sista planerade stoppet var Torpa Stenhus, vackert beläget vid sjön. Men både huset och caféet var stängda så på chaufförens och Lars inrådan åkte vi vidare till Café Sjöporten där vi kunde få både kaffe och glass. Gott!

Resan avslutades vid Dalheimers Hus där alla tackade alla för en mycket lyckad resa. Vi gör gärna om en liknande tur nästa år.

/ Hälsar Ulrika



CRIMEWALKS torsdagen 30 maj

Kl.14.00 möttes vi vid Tyska kyrkan av guiden Jan Palmén från Crime walks.

På programmet stod Västra Nordstan under 1600–1800 talets Göteborg.

Tyska kyrkan (Christine kyrka, namngiven efter drottning Kristina som gav tillstånd att hålla gudstjänst på tyska där) uppfördes 1633. En stor population tyskar och även holländare bodde vid denna tid i Göteborg och bidrog mycket till stadens expansion inom arkitektur, hantverk och handel.

Nu kunde de utöva sin religion på sitt hemspråk.

Jan rivstartade sedan med berättelsen om kroppsdelarna som flöt upp alldeles utanför vid kanalen, Ett huvud, två fötter och två händer...våldigt svårt att identifiera då de hade legat en tid i vattnet. De sattes upp på pikar vid Gustav Adolfs torg för allmänheten att beskåda, efter några veckor togs dom ned då ingen kunde "känna igen" någon av kroppsdelarna.

Gustavs Adolfs torg var också platsen för bestraffning, spöstraff och avrättningar, som halshuggning och hängning. Den lokala bödeln bodde uppe på Kvarnberget och hade således nära till sin "arbetsplats..." Detta var ett slags folknöje. I början av 1800-talet flyttades "verksamheten" till backen nedanför Carlanderska sjukhuset.

På torget höll även Göteborgs Stadsvakts tysktalande befälhavare exercis på tyska. Stadsvakterna förstod ju inte språket och det blev lite rörigt med "rechts" (höger) och "links" (vänster) vilket också var ett folknöje för göteborgarna att beskåda de förvirrade vakterna.

Jan tog oss sedan vidare in till Sillgatan (Postgatan) dit många kom för sin avfärd till Amerika, där fanns ju också bondfångare, ficktjuvar och många udda existenser på den tiden.

Vid gatuplan fanns barer där det serverades öl och vin (dock ej brännvin) och på andra våningen jobbade "sömmerskor" och erbjöd sina tjänster. Den lokala polismästaren försökte styra upp verksamheten och stänga barerna, vilket ledde till att hans dödsannons dök upp i tidningen, dock klarade han sig med livet i behåll.

Vid Sillgatans slut ligger ju Packhusplatsen där fartygen utgick ifrån på sin färd till det nya landet. Det här var en del av det Jan berättade om. En rejäl regnskur mitt under vandringen gjorde att vi blev lite blöta så vår avslutning inne i värmen på mysiga Kronhusets café kändes extra bra.

Stort tack till Jan för en riktigt trevlig och rolig eftermiddag!

/ Hälsar Lennart



SOMMARHÄLSNINGAR FRÅN FIKA-GÄNGET!

Vår veckofika på Café Sara i Bollebygd rullar på.

Flera tisdagar under våren har vi träffats för att fika, umgås, skratta och även planera kommande aktiviteter.

Ånglokstur vid Gräfsnäs, Ljus i Alingsås och bildvisning i Borås ingår i höstens planer. Det blir bra!

Nedan lite sommarbilder och filosofiska funderingar om vikten av att träffas:

Hela nio glada medlemmar

Juni firade vi med glass

Även en och annan kopp kaffe

Råkade komma till pass

När man träffar

Kamrater, ska man vara

Rädd om, det förtroende som skapas

Akta huvudet är en..

Fantastisk möjlighet

Till att leva hela livet!!!

I dessa tider när en del gillar att äta rostade gräshoppor, skalbaggar, larver med mera...

-Ursäkta mig Hovmästaren, det är INGEN fluga i soppan!

Varma hälsningar

/ Hälsar Åke-Ingvar



En fin-buske!



En liten jordgubbe letar sig fram!



En Buskskvätta! Bild: Christina Amundberg

BOTANISKATRÄFFEN torsdagen 13 juni

Under förmiddagen funderade vi på om det skulle bli regn, snö eller hagel? Den friska vinden från väst försökte tränga in bland kortbyxor och vårkjolar. När klockan närmade sig 18.00 kom solens strålar fram i den grönskande parken. Hjärnkrafts medlemmar lät sig väl smaka av goda smörgåsar och i år hade vi inte glömt mjölken på kontoret. Kaffemuggarna hade en strykande åtgång till glädje för dem som hade burit och kånkat upp för backen med all utrustning. Vi gjorde reklam för föreningen med flaggspel och glada tillrop. Nya medlemmar behövs – kämpa på! Och om vi själva får bestämma så ses vi även nästa år!

/ Hälsar Åke Ingvar

Glädjande nog kom det många fler än vi hade på vår lista med anmälda deltagare. Nackdelen var dock att både kaffe och dricka tog slut för tidigt, men visst är deltagarna fantastiska – trots detta fortsatte de att skratta, prata och ha trevligt, inte ett enda hörbart klagande. Och regnet bestämde sig för att inte komma förrän i samband med att vi började dra oss hemåt. Som Åke Ingvar skriver – hoppas vi ses även nästa år.

/ Hälsar Ulrika



FREDRIK MAULÉON - Sekunden som förändrade mitt liv

Vi tänkte låta styrelseledamöter i Hjärnkraft Göteborg få medverka i HjärnVästen. I det här numret kommer Fredrik, Dag-Inge och Celine till tals. I nästa nummer presenteras ledamöter från Borås och FyrBoDal. Först ut i det här numret är Fredrik, som är styrelsens senaste tillskott och därtill ledare för HjärnPunktens samtalsgrupp för unga vuxna.

Jag var 17 år och jobbade som kallskänka i köket på en hamnkrog i min hemby.

Arbetsdagarna i köket var långa och svettiga men aldrig tråkiga.

Efter ett arbetspass en augustikväll skulle jag köra hem en moped som stod parkerad på krogens baksida. Innan jag åkte iväg så frågade en av kockarna om han kunde få testköra den – det fick han. Efter att han hade tagit några varv runt hamnplanen satte jag mig på sadeln igen för att puttra hemåt. Dessvärre skulle jag inte komma hem den kvällen.

Kocken som hade testkört mopeden var precis på väg att köra ut på vägen en bit bort när han plötsligt hörde en våldsamt smäll och såg gnistor spruta som rasande eldflugor över gatan. Trettio meter bort låg en korsning som jag skulle passera när en bil plötsligt kom från sidan och körde rakt över mig.



När kocken kom fram till olycksplatsen satt jag vajande på marken framför bilens framgaffel. Jag hade svårt att andas och blod droppade från hakan, men jag var fortfarande vid medvetande. Ambulansen larmades och anlände till platsen. De upptäckte också att en benpipa stack ut genom min vänstra vad. Efter en stund lastade de in mig i ambulansen för att köra till en helikopter som väntade på att flyga mig till Sahlgrenska sjukhuset. Under tiden fokuserade ambulanspersonalen på den onaturliga synen av ett ben som penetrerade huden. Vid helikoptern väntade en läkare som snabbt insåg att det fanns risk för betydligt allvarigare skador än ett öppet benbrott och snäste åt personalen att strunta i benet och snabbt lasta in mig i helikoptern. Under helikopterfärden förlorade jag medvetandet.

Sanningen är att jag inte minns någonting av detta. Det enda jag minns från den dagen är morgonen, när jag promenerade till jobbet och solen sken. 'Lika bra det,' säger vissa, och de kanske har rätt. Men det finns också ett trauma i att inte minnas. Att ena dagen vara som de flesta andra 17-åringar, med vänner och framtidsdrömmar efter studenten som fyller ens tankar och bekymmer, för att nästa dag vakna upp på ett sjukhus och inte riktigt förstå vad som har hänt, även när det förklarats för dig flera gånger.

När man inte minns en händelse eller ett ögonblick som drastiskt förändrar ens liv, så är det svårt att acceptera det, även om man inte tvivlar på faktumet att det hände. Det är som att se en film där den avgörande scenen har blivit bortklippt. Jag brottades länge med acceptans, eller snarare vägran av acceptans, och jag vet inte om jag ännu helt och hållet har accepterat det.

Jag minns när läkarna sa att det troligtvis skulle bli svårt för mig att göra färdigt gymnasiet, för att inte nämna universitetsstudier. Orden gjorde mig varken ledsen eller tvivlande, istället spelade jag med och lät förstående men i mina tankar trodde jag inte ett ord på vad de sa. Det lät så överkligt och sjukt att det kunde bara inte bli så, inte för mig.



Envis och bestämd, med ett halvsnaggat huvud, kom jag hoppandes på mina kryckor in i klassrummet redan ett par månader efter olyckan, under en lektion. Sedan var jag utslagen i en vecka. Jag kan nu i efterhand se att jag var som en 100-meters löpare som hade fastnat i ett maratonlopp, brände allt krut under korta distanser för att sedan stanna och vila upp mig inför nästa spurt. Det var början på en lång och brant väg tillbaka.

Men med tålamod, tid, rätt anpassningar och viss acceptans lyckades jag motbevisa läkarna. Jag tog till slut studenten, även om det tog några år, och inte bara det – jag gick vidare och tog examen på universitetet. Idag är det svårt att tro att jag var med om allt detta; ibland har till och med jag svårt att förstå det. Den resa jag har gjort har lärt mig att det inte är de stora utmaningarna som avgör, utan hur vi hanterar de små dagliga hindren. Att övervinna dessa har varit nyckeln till min återhämtning och framgång. Jag är stolt över den styrka och uthållighet jag har utvecklat, och jag hoppas att det kan inspirera någon där ute att inte ge upp, oavsett hur omöjlig en situation kan kännas.

Bästa hälsningar,
Styrelseledamot Fredrik Mauléon

UPPVÄXTEN VID DET BLOMMANDE BERGET KINNEKULLE

Hej! Jag heter Dag-Inge Fäger och är vice ordförande i Hjärnkraft Göteborg.

Efter min Stroke 2012 så gick jag på rehab på Högsbo sjukhus och sedan vidare till Reda programmet på Dalheimers hus. Detta finns tyvärr inte kvar längre. Via Reda programmet kom jag i kontakt med Hjärnkraft Göteborg och Hjärnpunkten. Vi är ett gott gäng i Hjärnkraft Göteborg, där jag känner mig hemma. Nedan följer lite Anekdoter från min uppväxt i ett småsamhälle, 60–70 och början av 80 talet.

Jag är uppväxt i Forshem Skaraborg län. Det är ett litet samhälle som när min familj flyttade in i det nybyggda huset 1966 hade Järnvägsstation, två Lastbilsåkerier, Gästgivargård (1600 talet), mottagning med sjuksköterska, äldreboende, affär, kiosk, bensinstation, bilverkstad, ett flertal bondgårdar och småskola. När jag flyttade hemifrån fanns endast, ett åkeri, bilverkstaden och gästgivargården kvar. Samma utveckling som många andra småsamhällen. Det hände många ganska otroliga saker emellanåt. Här följer några av dem.

I bilverkstaden arbetade två mycket duktiga mekaniker. En var väldigt duktig på traktorer och den andre på bilar. Den ena av bondgårdarna låg mitt i samhället och ägdes av en speciell person, lite i mina ögon lat, inte riktigt min bild av en bonde.

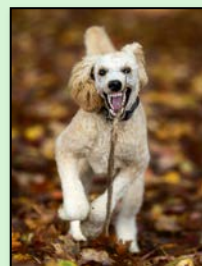
Min bild av en bonde är en som älskar djur, är händig och ständigt arbetar med något på gården. Bonden vi kan kalla honom så, kunde gå till verkstaden med gräsklipparen på försommaren och ropa in till Nisse, (han som var bäst på bilar) den startar inte Nisse. Nisse ropar tillbaka: Häll i bensin! Bonden var som du kanske förstår inte så händig. .

På gården fanns även bl.a. grisar och tjurar. Dessa rymde relativt lätt då underhållet i ladugården var, just det BRISTFÄLLIGT! En av gångerna gick de upp på kyrkogården och bajsade (det blir ganska mycket bajs av en tjur), trampade sönder och åt av blommor på gravarna. Det brukade vara någon av oss barn som sprang till gården och ringde på, Skynda dig och kom dina tjurar har rymt! Jag kommer, han satte sig på trappan och knöt skorna, när han väl var färdig kom han på att han glömt något inne. Efter som det var nystädat vågade han inte gå in med skor, då skällde ju frun i huset på honom. Så det blev samma procedur igen. Under tiden försökte Prästen och kyrkvaktmästaren mota tjurarna tillbaka, vilket givetvis inte var en lätt uppgift ens med vår herres hjälp! Prästfrun som också hade sett och hört vad som pågick blev väldigt upprörd, så upprörd att hon till och med svor. - Ta hand om dina tjurar!

En av många olika Präster vi hade i byn, var också lite speciell. Dottern i familjen var nunna, så Prästfrun och Prästen hade hand om dotterns hund, en stor Pudel. Hunden var fostrad att inte tycka om män, enligt rykten som gick i byn. Det stämde nog! Den bet en Polis, en grävmaskinist och ärkebiskopen. Alla tre överlevde angreppen från vilddjuret. Grävmaskinisten och hans fru födde upp hundar, så han klarade anfallet best. Polisen hanterade det väl som en Polis tänker jag. Ärkebiskopen hade nog skydd från ovan? Hos samma präst gick jag och läste till konfirmationen, man vände inte bakdelen till vilddjuret, då nafsade det i de ädlare delarna. Det var samma tankspridda Präst som kört bensinstopp i vägkorsningen precis utanför samhället. Då var han redan nästan en timme sen till ett Bröllop. Jag och min bror räddade honom då genom att hämta vår dunk till gräsklipparen hemifrån.

Det är bara att hoppas att själva bröllopet gick bra och att de levde lyckliga i alla dagar.

/ Hälsar Dag-Inge Fäger



CELINE - PÅ UPPDRAG I GENEVÉ

Celine Henriksson har tidigare varit praktikant hos oss och är nu styrelseledamot. på Hjärnkraft Göteborg. Hon har många järn i elden, bland annat studerar hon journalistik på Ljungskile folkhögskola, är med i Unga Vuxna-gruppen via förbundet och var med i Genève 11-12 mars, när FN:s funktionsrättskommitté ställde frågor till Sveriges regering.



Hallå Celine, hur mår du och hur är läget?

Hej Lennart! Läget är kanon, det är mycket som händer just nu och jag befinner mig i häftiga sammanhang som jag inte kunnat drömma om för fem år sedan, när jag arbetstränade på Hjärnkraft och vägen till arbetslivet kändes omöjligt lång och snårig.

Förstår att du studerar på Ljungskile folkhögskola och att du har stort engagemang i Unga Vuxna – gruppen via förbundet – hur går det?

Tja, med Unga Vuxna-gruppen går det väl sådär om jag ska vara ärlig. Vi behöver fler unga som vill bidra med idéer men framförallt arbete (tips: att engagera sig är ett ypperligt sätt att träna sin förmåga att arbeta och organisera sig. Samtidigt får man fina kontakter och möjlighet att bygga upp någonting viktigt som består).

Men med studierna går det bra, det är otroligt roligt att få lära sig journalistikens fina och viktiga hantverk. Sen är det klart att jag blir väldigt trött ibland men det är det värt!

Några tankar om besöket i Genève, när FN förhörde Sverige om hur landet arbetar med rättigheter för personer med funktionsnedsättning?

Massor... Sverige har mycket att göra innan befolkningen lever i jämlikhet. Staten fick ta emot skarp kritik under förhöret och det märktes att staten inte arbetar med de mänskliga rättigheterna tillräckligt mycket. Kritiken gällde både *hur* man svarade på FN frågor (inte tillräckligt tydligt) men också *vad* man svarade (när man försvarade sådant som FN betraktar som brott mot mänskliga rättigheter).

Sedan förhöret i mars har FN kommit med rekommendationer till Sverige. Rekommendationerna gäller verkligen alla områden - allt från att stödet man har rätt till är beroende av var man bor, till frågor om tillgänglighetskrav i upphandling eller att brott mot personer med funktionsnedsättning idag inte räknas som hatbrott.

Igår (29/5) var jag och ett tjugotal andra från civilsamhället på möte på socialdepartementet för att diskutera FN:s rekommendationer. Där lyfte vi våra prioriteringar. Vi hoppas att det kommer bli fler möten, men även arbetsgrupper, så att funktionsrättsrörelsen hålls aktivt involverad i att driva utvecklingen framåt när det gäller rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Hörde också att du skall föreläsa på Hjärnkrafts Göteborgs konferens "Att Leva Hela livet" med tema unga vuxna 7–8 november!

Stämmer bra det! Då kommer jag att prata lite om hur min väg till arbetslivet har sett ut, vad som kan vara bra att känna till om man vill börja (eller fortsätta) arbeta eller studera. Hoppas vi ses där!

Något du vill tillägga...

Ja! Om det finns unga vuxna som vill bidra till att Hjärnkraft får en ungdomssektion så kontakta gärna Lotta på kansliet i Stockholm. Hon har mailadress lotta.naslund@hjernkraft.se

Tack Celine – vi önskar dig en riktigt skön sommar och på återhörande!

/ Hälsar Lennart



Lånad bild från Funktionsrätt Göteborgs nyhetsbrev 3 2024

HJÄRNPUNKTEN OCH HJÄRNKRAFT GÖTEBORG – TILLBAKA- OCH FRAMÅTBlickar



Det känns som om man knappt hann blinka innan vårterminen var slut och det blev dags att planera för ännu en höst i Dalheimers hus. Det blir den sista innan nästan all verksamhet i huset – inklusive Hjärnkraft och HjärnPunkten – flyttar in i tillfälliga lokaler på Kustgatan 10, nära Chapmans torg. Under tiden kommer Dalheimers hus att genomgå en omfattande renovering, där begreppet *universell utformning* kommer att stå centralt.

Tanken bakom universell utformning är att huset ska bli så tillgängligt och inkluderande som möjligt för ALLA, och det kan intygas att arkitekterna som ansvarar för projektet tar sin uppgift på största allvar. De har haft (och kommer att ha) upprepade möten med husets Delaktighetsråd, där representanter för flera olika funktionsrättsföreningar medverkar. En av föreningarna är Hjärnkraft, och som medlemmar och deltagare på HjärnPunkten har vi dessutom fått besvara enkäter där vi ger vår syn på vad som behövs för att huset ska bli välkomnande och funktionellt.

HjärnPunkten – våren är över och hösten är på väg

Ett tillbakablickande på vårterminen visar att verksamheten, både i Hjärnkraft Göteborg och på HjärnPunkten, har flutit på ungefär som vanligt.

Önskemål om nya studiecirklar är alltid välkomna, men när det kommer till kritan är det de redan etablerade grupperna, som silversmide, måleri, yoga och mindfulness, som drar till sig det största intresset. Så fort det nya programmet har släppts (innan juni månads utgång) blir det möjligt att anmäla sig till de olika grupperna. Startdatum för vårterminen blir måndagen den 9 september.

Självklart kommer vi även att fortsätta med aktiviteter som inte kräver någon anmälan, som exempelvis onlinefika. Att onlinefikats utlysningar på Facebook inte har syns till under våren beror på praktiska och tekniska omständigheter, men snart är ordningen återställd.

Håll utkik på HjärnPunktens Facebooksida och i höstprogrammet inför nya sessioner med de digitala fikagästerna.



Silversmide - populär aktivitet



Glada miner i HjärnPunktens cafékök



Sergej's schackhörna tillbaks på HjärnPunkten hösten -24

Att leva hela livet – igen!

En spännande händelse under hösten är Hjärnkraft Göteborgs fjortonde upplaga av konferensen *Att leva hela livet*. Datum för konferensen blir den 7 och 8 november, och huvudtemat den här gången blir *Unga vuxna med förvärvad hjärnskada*. Att drabbas av en hjärnskada är förstås allvarligt oavsett ålder, men nog ger det en extra dimension till traumat om det händer just när man är på väg in i vuxenlivet, med allt vad det innebär av studier, arbete och relationer.

Konferensens program är under planering och blir klart i augusti, men redan nu kan det nämnas att Celine Henriksson, styrelseledamot i Hjärnkraft Göteborg, kommer att föreläsa. Celine är en eldsjäl i arbetet för tillgänglighet och inkludering. Hon ingår i FN:s övervakningskommitté för konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, och i våras deltog hon i Geneve då Sveriges regering grillades i nämnda frågor. Vi i Hjärnkraft Göteborg är glada och stolta över att ha Celine med oss!

För att säkra dig en plats på *Att leva hela livet* kan du redan nu göra en icke bindande förhandsanmälan. Som privatperson och medlem i Hjärnkraft betalar du 800 kronor i stället för 1000 kronor ifall du anmäler dig före den 1 oktober. Priset är för två dagars konferens, inklusive lunch och fika. Förhandsanmälan skickas till info@hjärnkraftgoteborg.se. Alternativt kan du ringa 031-243234.



Att leva hela livet 2022



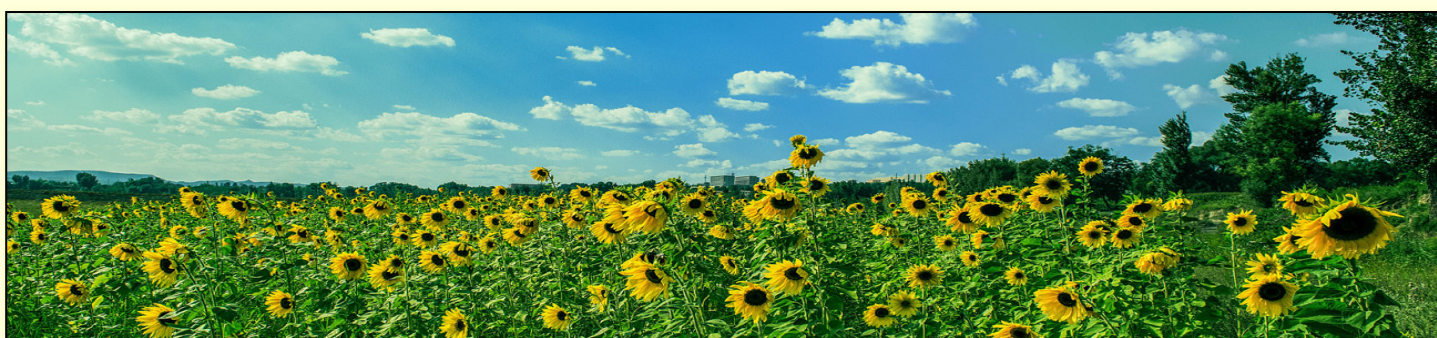
Celine föreläser på Att leva hela livet 2024

Semesterstängt

Fredagen den 28 juni stänger både Hjärnkraft Göteborg och HjärnPunkten kontoret inför semestern. Under tiden är det endast sporadiskt som vi läser mejl och avlyssnar telefonsvararen. Misströsta därför inte om det dröjer innan respons kommer; vi är tillbaka på kontoret från och med den 5 augusti.

Vi önskar alla – Hjärnkraftmedlemmar, HjärnPunkten-deltagare, anhöriga och samarbetspartners med flera – en riktig skön sommar!

– Ove Haugen, verksamhetsansvarig på HjärnPunkten



Till hösten är det äntligen dags för 2024 års upplaga av Hjärnkraft Göteborgs konferens *Att leva hela livet!*

Årets huvudtema blir *unga vuxna med förvärvade hjärnskador*, och förutom föreläsningar och panelsamtal kommer det som vanligt att finnas plats för utställare som vill visa upp sin verksamhet.

Program skickas ut under augusti månad. Anmälningsskylt kommer då att finnas på Hjärnkraft Göteborgs hemsida <https://hjärnkraft.se/goteborg>, men redan nu kan du ringa 031-24 32 34 eller mejla info@hjärnkraftgoteborg.se om du vill säkra dig en plats eller veta mer – eller om du har idéer som passar årets tema.

Målgrupp: Alla som arbetar med eller kring någon med en förvärvad hjärnskada: personal inom vård och omsorg, personliga assistenter, skolpersonal, anhörigkonsulenter, anhöriga/närstående, biståndsbedömare, politiker, beslutsfattare, funktionsrättsorganisationer och personer med egen skada.

Konferensavgift: 1 900 kronor. För medlemmar i Hjärnkraft som deltar som privatpersoner är priset 1 000 kronor.

Även den här gången arrangeras konferensen i Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12 i Göteborg. Välkommen!



MEDLEMSSIDA

Lite vitsar från Lars Claesson i Ulricehamn:

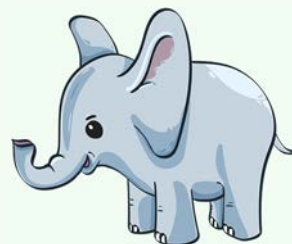
Det är inte lätt att se att det där är en polishund.
Nej vi tillhör den hemliga polisen.



Vet du vad Anna sa när jag friade till henne?
Nej.
Hur kunde du veta det?

Vad kallas en flygande elefant?
Jumbo-jet.

Lilla Birgitta meddelar fröken att hon inte kunnat läsa läxorna.
För det brann hemma igår.
Men lilla barn, det började inte brinna förrän tio på kvällen.
Nej men vi började bära ut möblerna redan halv fem.



Lille Sven kom hem efter skolavslutningen:
-Jag har goda nyheter åt dig farsan, sa han.
Jaså, vad då?
Jo, du kommer väl ihåg att du lovade mig tusen spänn om jag klarade mig?
Ja, sa hans pappa ivrigt.
Då blir du väl glad att höra att jag sparade pengarna åt dig?



Vad är viktigast för kannibalen när han skall köpa hus?
Att få goda grannar!

Gamle Olsson ligger på Örnsköldsviks sjukhus för proststatabesvär.
Doktorn går rondan, stannar till vid Olssons säng och säger skämtsamt:
Nå hur står det till med vattenledningen idag?
Jo tack, piper Olsson, och hur har rörmokaren det själv?



Vilket gott kaffe!
Det var roligt att höra.
Min man hade det med sig
hem från Brasilien.
Otroligt! Det är ju fortfarande varmt!

Men Henriette då.
Du måste blöta håret med vatten innan du tar i
schampo!
Nej, jag har köpt schampo för torrt hår.
/ Hälsar Lars

Vad blir man om man dricker
alkohol i smyg?
Hemlighetsfull!
/ Hälsar Matilda



Om du har dålig kondition kan du gå till en Florist
och be om råd. De har ofta bra ork-idéer!
/ Red

		MEDEL 58	HJÄRTE- RUM	AMERI- KANSK BOLL- SPORT	ÄR SJÖN OFTA VINTER- TID	SPELAS
VALSEN						
ÄR MODE MEN INGEN TREND				KAN HOPPAS	SKARVEN I PLANK- ORNA	
	BOMB	LÄGGER BENEN PÅ RYGGEN	FRID- FULLT KAN TRÄD			
						KÄND ÖGRUPP
				LIK- GILTIG- HET		
RO					GÖR EN KORT- SPELARE IBLAND	
MAGSAK						
FINNAS				HÅRIGA		

från Kryss.se

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

B**PP****Sverige, Port Payé**

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen påskriften.

Avsändare:

Hjärnskaedeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland
c/o Hjärnkraft Göteborg

Dalheimers Hus

Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg

Senaste datum för bidrag till nästa nummer: 29 november 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

Hjärnskaedeförbundet 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-Fyrbodol-Göteborg

Facebookgrupp:

HjärnPunkten

Hemsida:

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