



Studiecirklar och aktiviteter

Kustgatan 10, våren 2025

Den här våren äger HjärnPunktens aktiviteter rum på Kustgatan 10 (f.d. Hotell Kusten), med Chapmans torg som närmaste spårvagnshållplats. Då inflyttningen sker i slutet av januari vet vi inte, vid det här programmets färdigställande, vilka rum vi kommer att disponera. Bara att rum ska finnas tillgängliga. Information om lokaler m.m. skickas ut till anmälda deltagare närmare kursstart, och måndagen den 3 mars kl. 17:30 bjuder vi även in till en informationsträff på Kustgatan 10. Anmälningar görs som vanligt till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 031-24 32 34. Välkomna!

MÅNDAGAR (STUDIECIRKLAR, FIKA OCH DROP IN-AKTIVITETER)

Silversmide med Özay Emert och Camilla Svensson

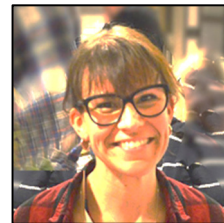
10 måndagar 17:30-19:45 med start den 10 mars.

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

Avgift: 450 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 500 kr för övriga.



Özay Emert



Camilla Svensson

Konstgruppen med Hjördis Stenman

10 måndagar 17:30-19:45 med start den 10 mars.

Hjördis Stenman har arbetat som kursledare sedan 2003. Hon är utbildad inom foto, konst och symbolpedagogik, och i kursverksamheten ser hon sig själv som coach. Ambitionen är att väcka inspiration och målarglädje och tilldela nya verktyg till både nya och mer erfarna målare. Deltagarna får möjlighet till nära handledning med färg och vattenflöde i akvarell och akryl.

Avgift: 450 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 500 kr för övriga.



Hjördis Stenman

Mindfulness med Fannie Runneberger

10 måndagar 17:30-19:30 med start den 10 mars.

Fannie är diplomerad mindfulnessinstruktör med över tio års erfarenhet av att leda kurser inom friskvård. Inför höstens kurs säger hon följande: "Forskning visar att mindfulnesssträning kan öka förmågan att skapa inre lugn och balans, öka din självmedkänsla och ha rehabiliterande effekter för flera av hjärnans funktioner. Kursen vänder sig till dig med en förvärvad hjärnskada och/eller med hjärntrötthet från utmattning.

Avgift: 400 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 450 för övriga.



Fannie Runneberger

Dator- och telefonhörnan med Mats Rundlöf

10 måndagar 17.30-19:30 med start den 10 mars.

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.

Schackhörnan med Sergej Stocker

10 måndagar 17:30-19:30 med start den 10 mars.

Sergej delar med sig av sina schackkunskaper, inviger nybörjare i spelet och ger dig som är erfaren en match. Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



Sergej Stocker

MÅNDAGAR ONLINE

Onlinefika

Måndagar 18:00-19:00. Gruppen träffas oregelbundet, men du som anmäler ditt intresse får besked inför varje tillfälle. Träffarna erbjuder otvungna samtal om stort och smått och passar dig som bor långt bort eller av andra orsaker inte har möjlighet att komma till måndagskvällarna på Kustgatan 10. Mejla HjärnPunkten vid intresse så får du en webblänk och inbjudan inför varje träff. Ingen kostnad.



MÅNDAGAR I SAMARBETE MED ANHÖRIGSTÖDET I GÖTEBORG

Samtalsgrupp för anhöriga med Susanne Magnusson och Eivor Gustafsson

4 måndager 17:30-19:45 med start den 5 maj.

Att stå nära en person med förvärvad hjärnskada kan vara både fysiskt och psykiskt påfrestande.

Som anhörig ställs man inför nya och ofta svåra situationer. Att få känna att man inte är ensam och att få möjligheten att dela erfarenheter och upplevelser med andra kan hjälpa en att se saker i nytt ljus. Samtalsgruppen anordnas i samverkan mellan HjärnPunkten och Anhörigstödet i Göteborgs stad. Eivor Gustafsson är anhörigkonsulent och Susanne Magnusson är cirkelledare på HjärnPunkten samt handledare på Klippankooperativen. Samtalsgruppen är avgiftsfri.



Susanne Magnusson

ONSDAGAR

Hjärntruppen (samtalsgrupp för unga vuxna med förvärvade hjärnskador) med Fredrik Mauléon

9 onsdagar 17:30-19:45 med start den 12 mars.

Är du en ung vuxen som vill träffa andra i en liknande situation för att utbyta erfarenheter, bygga relationer och hitta på gemensamma aktiviteter.

Då är Hjärntruppen gruppen för dig. Nya såväl som tidigare deltagare är hjärtligt välkomna!

Avgift: 270 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 320 kr för övriga.



Fredrik Mauléon.

Samtalsgrupp för 40-plusare

Precis som gruppen ovan innebär även den här gruppen en möjlighet att träffa andra i en liknande situation och hitta gemenskap och stöd som underlättar i vardagen. Vi kör i gång om deltagarunderlaget blir tillräckligt stort. Samtalsledare: Susanne Magnusson. Datum och klockslag bestäms senare. Kontakta HjärnPunkten vid intresse.

TORSDAGAR

Yoga för alla

9 torsdagar 18:30-20:00 med start den 13 mars.
Inför vårens yogaklasser kan du som vanligt förvänta dig mjuka, lugna sekvenser där vi stärker den inre muskulaturen, mjukar upp kroppen och fokuserar på vårt andetag. Vi anpassar utefter oss själva och den egna kroppen och alla är välkomna att delta precis som de är! Ledare meddelas senare.
Avgift: 270 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 320 kr för övriga.



EXTERNA AKTIVITETER

Hjärnkraft Göteborgs vårprogram 2025

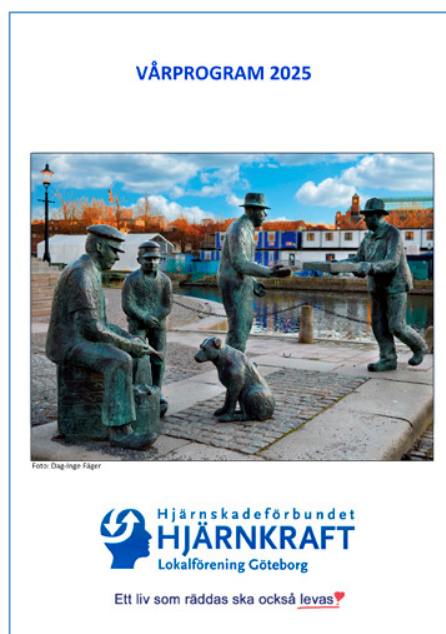
I vår erbjuder Hjärnkraft Göteborg fotoquiz, bio- och cafébesök, humorföreläsning av och med Ulf Benkel, dagstur till Fredrikshamn, bussresa till Läckö slott m.m. Programmet finns på Hjärnkraft Göteborgs hemsida: <https://hjarnkraft.se/goteborg-aktiviteter/>

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.
Tider: Meddelas senare via Facebook och nyhetsbrev.
Avgift: 40 kr per tillfälle.
Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.

Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tider: torsdag 3 april kl. 13:15, 14:30 och 15:45.
Avgift: 195 kr. Plats: Odinsgatan 28.



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