



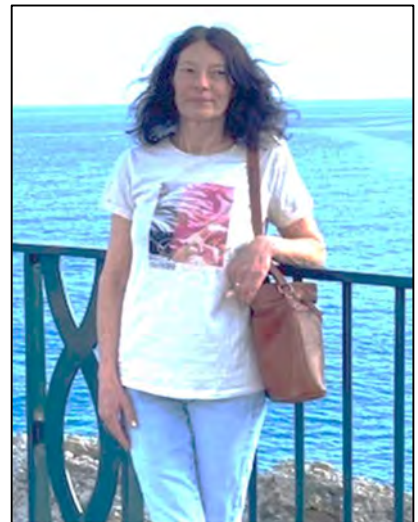
Studiecirklar och aktiviteter Kustgatan 10, hösten 2025

Anmälningar görs till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller på telefon 031-24 32 34

MÅNDAGAR (STUDIECIRKLAR, FIKA OCH DROP IN-AKTIVITETER)

Konstgruppen med Hjördis Stenman

11 måndagar 17:30-19:45 med start den 8 september. 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 verktyg till både nya och mer erfarna målare. Deltagarna får möjlighet till handledning med färg och vattenflöde i akvarell och akryl. Avgift: 550 kr (495 kr för medlemmar i Hjärnkraft). Lokal: Kulturfabriken, våning 1, Kustgatan 10.



Hjördis Stenman

Mindfulness med Fannie Runneberger

10 måndagar 17:30-19:30 med start den 8 september. Fannie är diplomerad mindfulnessinstruktör med över tio års erfarenhet av att leda kurser inom friskvård. Inför höstens kurs säger hon följande: "Forskning visar att mindfulnessträning 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: 450 kr (400 kr för medlemmar i Hjärnkraft). Lokal: Kulturfabriken, våning 1, Kustgatan 10.



Fannie Runneberger

Silversmide med Özay Emert och Camilla Svensson

11 måndagar med start den 8 september.

Özays kurs: 15:15-17:30, Camillas kurs: 17:45-20:00.

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

Avgift: 550 kr (495 kr för medlemmar i Hjärnkraft).

Lokal: Verkstan, våning 2, Kustgatan 10.



Özay Emert

Dator- och telefonhörnan med Mats Rundlöf

11 måndagar 17.30-19:30 med start den 8 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.

Lokal: Fikarummet, våning 2, Kustgatan 10.



Camilla Svensson

Schackhörnan med Sergej Stocker

11 måndagar 17:30-19:30 med start den 8 september.

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.

Lokal: Fikarummet, våning 2, Kustgatan 10.

ONSDAGAR

Onlinefika

Onsdagar 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. Du som vill vara med kan mejla HjärnPunkten, så får du en webblänk och inbjudan inför varje träff. Värd för arrangemangen är Bodil Jönsson. Ingen kostnad.



Samtalsgrupp för anhöriga med Susanne Magnusson

4 onsdagar 17:30-19:45 med start den 29 oktober.

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. Susanne Magnusson har flera års erfarenhet av att leda samtalsgrupper hos Hjärn-Punkten, bland annat för anhöriga. I övrigt arbetar hon som handledare på Klippan-kooperativen. Samtalsgruppen är avgiftsfri.

Lokal: Fjordskär, våning 1, Kustgatan 10.



Susanne Magnusson

TORSDAGAR

Yoga med Hanna Misurak

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

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!

Avgift: 300 kr (270 kr för medlemmar i Hjärnkraft).

Lokal: Spegelsalen, Kustgatan 10.



Hanna Misurak

EXTERNA AKTIVITETER

Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tider: tisdag 21 oktober kl. 14:00, 15:00 och 16:00.

Avgift: 195 kr. Plats: Odinsgatan 28.



Styling på Burgårdens gymnasium

På frisörskolan finns möjligheter till manikyr, makeup, hårtvätt och fön. 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.

Hjärnkraft Göteborgs höstprogram 2025

I höst erbjuder Hjärnkraft Göteborg restaurangbesök, minigolf, filmvisning, fotoquiz med mera.

Programmet finns på Hjärnkraft Göteborgs hemsida:

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



EFTERLYSNING!

Vi söker en ny ledare till vår samtalsgrupp för unga vuxna med förvärvade hjärnskador.

Sedan 2019 har gruppen varit en mötesplats för aktiviteter och samtal kring identitet, kärlek, vänner, skola, jobb och fritid. Som ledare ska du helst vara under 40 år

och förutom sedvanliga ledaregenskaper är egen erfarenhet av (eller en viss kännedom om) förvärvad hjärnskada meriterande. Gruppen träffas onsdagskvällar 17:30-19:45. Mejla hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se om du är intresserad.



HjärnPunkten är en verksamhet inom Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i samarbete med Sensus studieförbund. Du behöver inte vara medlem i Hjärnkraft för att ta del av HjärnPunktens utbud, men som medlem får du en rad förmåner såsom en bra olycksfallsförsäkring, läger och medlemsutflykter m.m. Bli medlem via förbundets hemsida www.hjarnkraft.se

