

Studiecirklar och aktiviteter hösten 2024

Anmälan och ytterligare info: hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se – telefon: 031-24 32 34

MÅNDAGAR PÅ AKTIVITETCENTER, VÅNING 3, DALHEIMERS HUS, SLOTTSSKOOGSGATAN 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

11 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 9 september.

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

Avgift: 495 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 540 kr för övriga.



Özay Emert



Camilla Svensson

Konstgruppen med Hjördis Stenman

11 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 9 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 nya verktyg till både nya och mer erfarna målare. Deltagarna får möjlighet till nära handledning med färg och vattenflöde i akvarell och akryl.

Avgift: 495 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 540 kr för övriga.



Hjördis Stenman

Bak & café

11 måndagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 9 september.

Vi bakar och/eller hjälper till i caféet. Bak & café drivs sedan vårterminen 2022 av engagerade medlemmar som varit med i gruppen sedan länge, men utrymme för fler bakglada deltagare finns! Kostnadsfri aktivitet



Mindfulness

9 måndagar 17:30-19:30 fr.o.m. den 9 september

”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.

Dator- och telefonhörnan med Mats Rundlöf

11 måndagar 17.30-19:30 fr.o.m. den 9 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.

Schackhörnan med Sergej Stocker

11 måndagar 17:30-19:30 fr.o.m. den 9 september.

Efter ett par terminers frånvaro är Sergej glädjande nog tillbaka för att dela med sig av sina schackkunskaper. Drop in-aktivitet. Ingen kostnad eller förhandsanmälan.



Mats Rundlöf

MÅNDAGAR ONLINE

Onlinefika

Måndagar 18:00-19:00 (om inget annat meddelas).

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 otvunget samtal om stort och smått. Inför varje onlinefika

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.



TISDAGAR I MÖTESRUM IRIS, VÅNING U1, DALHEIMERS HUS, SLOTTSSKOGSGATAN 12

Samtalsgrupp för anhöriga med Susanne Magnusson och Gustav Jagner

4 tisdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 1 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. Samtalsgruppen anordnas i samverkan mellan HjärnPunkten och Anhörigstödet i Göteborgs stad. Gustav Jagner är anhörigkonsulent och Susanne Magnusson är cirkelledare på HjärnPunkten samt handledare på Klippankooperativen. Samtalsgruppen är avgiftsfri.



Susanne Magnusson

ONSDAGAR I MÖTESRUM IRIS, VÅNING U1, DALHEIMERS HUS, SLOTTSSKOGSGATAN 12

Hjärntruppen (samtalsgrupp för unga) med Fredrik Mauléon

10 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 11 september.
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: 300 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 330 kr för övriga.



Fredrik Mauléon

Yoga online

Vår digitala yogagrupp på onsdagskvällarna har pausats sedan vårterminen 2024, men kan återupptas om deltagarunderlaget blir tillräckligt stort. Du som har önskemål om yoga online kan höra av dig till hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

TORSDAGAR I HULTBERGSALEN, VÅNING 1, DALHEIMERS HUS, SLOTTSSKOGSGATAN 12

Yoga med Josefine Elf

9 torsdagar 18:30-20:00, 12, 19 och 26 sept, 3, 10 och 31 oktober, samt 7, 14 och 21 november.

Josefine återkommer till HjärnPunkten efter en tids uppehåll. Inför höstens kurs säger hon följande: "Under mina klasser kan du förvänta dig mjuka, lugna sekvenser där vi stärker den inre muskulaturen, mjukar upp kroppen och fokuserar på vårt andetag. Vi anpassar utedfter oss själva och den egna kroppen och alla är välkomna precis som de är!"

Avgift: 270 kr för medlemmar i Hjärnkraft, 300 kr för övriga.



Josefine Elf

EXTERNA AKTIVITETER

Hjärnkraft Göteborgs höstprogram

I höst erbjuder Hjärnkraft Göteborg filmmatinéer, mini-golf med restaurangbesök, operabesök, föreläsningar 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: Meddelas senare via Facebook och nyhetsbrev. 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