

Hjärn punkten

Studiecirklar och aktiviteter Kustgatan 10, våren 2026

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

MÅNDAGAR (STUDIECIRKLAR, FIKA OCH DROP IN-AKTIVITETER)

Konstgruppen med Hjördis

12 måndagar 17:30-19:45 med start den 9 februari. Ambitionen är att väcka inspiration och ge verktyg till både nya och mer erfarna målare. Deltagarna får möjlighet till handledning med färg och vattenflöde i akvarell och akryl.

Avgift: 595 kr (540 kr för medlemmar i Hjärnkraft).

Lokal: Kulturfabriken, våning 1, Kustgatan 10.



Silversmide med Özay och Camilla

12 måndagar med start den 9 februari.

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

Båda 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.



Mindfulness med Fannie

10 måndagar 17:30-19:30 start den 9 februari.

Vi lär oss fokusera på nuet och minska stress, oro, ångest och smärta. För 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.



Dator- och telefonhörnan med Mats

12 måndagar 17.30-19:30 med start den 9 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.

Lokal: Caféet, våning 2, Kustgatan 10.



Mats Rundlöf

Schackhörnan med Sergej

12 måndagar 17:30-19:30 med start den 9 februari.

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

Lokal: Caféet, våning 2, Kustgatan 10.



Sergej Stocker

TISDAGAR

MatGlad 2.0 – enklare matlagning i din egen takt

Tisdagen den 14 april kl 17:30-19:00.

MatGlad 2.0 är en kostnadsfri app som gör det lättare att laga mat när du behöver tydlighet och struktur. Med över 200 recept och en lugn, steg-för-steg-pedagogik kan du ta ett moment i taget och känna kontroll. Vid det här tillfället ger matkonsulten Eleonor Schütt en kort utbildning i appens funktioner, och det ges möjlighet att ställa frågor. Du som deltar får gärna ladda ner appen till smartphone eller surfplatta i förhand: <https://app2.matglad.nu/>

Kostnad: 50 kr inklusive fika.

Lokal: Kustgatan 10, rum meddelas senare.



Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Tisdagen den 14 april kl. 14:00, 15:00 och 16:00.

Avgift: 195 kr. OBS. Externt arrangemang (ej på Kustgatan 10). Plats: Odinsgatan 28.



ONSDAGAR

Hjärntruppen med Samuel (samtalsgrupp för unga vuxna):

6 onsdagar 17:30-19:45 med start den 11 mars.

Hjärntruppen är en unik möjlighet för dig som är ung vuxen och har en förvärvad hjärnskada. I gruppen kan du träffa vänner, dela med dig av egna erfarenheter och ställa frågor kring det som varit, läget just nu och framtiden. Som deltagare är

du med och påverkar innehållet i träffarna. Hjärntruppens ledare, Samuel, har själv erfarenhet av en förvärvad hjärnskada efter en hjärnblödning vid 22 års ålder. Till vardags arbetar han som lärare. Avgift: 190 kr (160 kr för medlemmar i Hjärnkraft). Lokal: Kustgatan 10, rum meddelas senare.



Samtalsgrupp för anhöriga med Susanne

4 onsdagar 17:30-19:45 fr.o.m. den 15 april.

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 dela erfarenheter och upplevelser med andra kan hjälpa en att se saker i ett nytt ljus.

Samtalsledaren Susanne Magnusson är en erfaren cirkelledare på HjärnPunkten och arbetar till vardags som handledare på Klippankoopertiven. Träffarna arrangeras med stöd från Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Stockholm och är avgiftsfria. Fika ingår. Lokal: Fjordskär, Kustgatan 10.



Susanne Magnusson

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. Vård för arrangemangen är Bodil Jönsson. Ingen kostnad.

TORSDAGAR

Yoga med Hanna

9 torsdagar 18:30-20:00 med start den 19 februari. Inför vårens yogaklasser kan du förvänta dig mjuka, lugna sekvenser där vi stärker den inre muskulaturen, mjukar upp kroppen och fokuserar på andetag. Övningarna anpassas och modifieras så att de passar för alla.

Avgift: 340 kr (270 kr för medlemmar i Hjärnkraft)

Lokal: Spegelsalen, Kustgatan 10.



Hanna Misurak

ÖVRIGA AKTIVITETER

Styling på Burgårdens gymnasium

På frisörskolan finns möjligheter till maniky, 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. OBS. Externt arrangemang (ej på Kustgatan 10). Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



Hjärnkraft Göteborgs vårprogram 2026

I vår erbjuder Hjärnkraft Göteborg guidad rundvandring i Haga, filmkväll, restaurang- och operabesök med mera. Hela programmet finns på Hjärnkraft Göteborgs hemsida:

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



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