

HJÄRNVÄSTEN

nr 2 -2025



Medlemsblad

Hjärnskadeförbundet



HJÄRNKRAFT

Västra Götalands län

HJÄRNKRAFT VÄSTRA GÖTALAND

Postmottagare: Hjärnkraft Göteborg
Dalheimers Kustgatan
Kustgatan 10, 414 56 Göteborg

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

Ordförande: Elisabeth Segerdahl

elisabeth.segerdahl@icloud.com

0722-47 44 40

LOKALFÖRENINGAR

Hjärnkraft GÖTEBORG

Dalheimers Kustgatan
Kustgatan 10, 414 56 Göteborg
Ordförande: Ing-Britt Bengtsson

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

ingbritt.bengtsson@yahoo.com

0706-75 25 69

Hjärnkraft FYRBODAL

Kapellvägen 1, 451 44 Uddevalla
Ordförande: Lena Fernbratt

hjarnkraft.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

hjarnkraft.alingsas@gmail.com

Hjärnkraft JÖNKÖPING

Ordförande: Mikael Lundqvist

mikael.g.lundqvist@hjarnkraft.se

0734-18 81 14

Hjärnskadeförbundet HJÄRNKRAFT

Nybohovsgränd 12, 117 63 Stockholm

www.hjarnkraft.se

info@hjarnkraft.se

08-447 45 30

**Hjärnkraft SKARABORG har avvecklats.
Medlemmarna har överförts till
Hjärnkraft Borås/Sjuhärad**

På gång 2026:

BORÅS: Grötfest 10 januari

Årsmöte 25 februari

FYRBODAL: Årsmöte 22 februari

GÖTEBORG: Årsmöte 26 februari

VÄSTRA

GÖTALAND: Årsmöte 22 mars



Text och redigering:
Ulrika Bohl



Bild, text och layout:
Lennart Lundén

Sammanställning av insänt material:

Hjärnkraft Göteborg

Ansvarig utgivare:

Elisabeth Segerdahl

Annonser:

Hjärnkraft

info@hjarnkraftgoteborg.se

031-24 32 34

Foton där inget annat anges:

Hjärnkraft Västra Götaland

Omslagsbild: Ulrika Bohl/ Chat gpt

Medlemsblad för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Västra Götaland

Informationen produceras av Hjärnkraft Västra Götaland. Utges med två nummer per år.

Upplaga 550 exemplar. Synpunkter, önskemål och förslag mottages tacksamt.

ORDFÖRANDE

Ett år går ju väldigt fort, idag är det 19 november och vi har fått årets första snö. Nu ser vi fram mot att förbereda inför julen med att pynta och kanske laga och äta god mat.



Här är en summering om höstens genomförda aktiviteter i våra lokalföreningar:

Fyrbodals-

Har nu ett bemannat kontor varje tisdag.

Har varit på båtuttur, rest till Scandinavium i Göteborg och tittat på Hockeymatch, haft Räkfest och planerar för julfest.

Borås/Sjuhärads-

Ljus i Alingsås med god smörgås och kaffe och sedan promenad, matlagningsträffar, julkaffe och som vanligt blir det Grötfest på Lönnen i Borås i 10 januari(2026).

Några medlemmar har deltagit i aktiviteter anordnade av den nystartade föreningen i Jönköping.

Göteborgs-

Besök på Stadsmuseet och därefter restaurangbesök, filmkväll,

Varit på Storan och lyssnat på när Lasse Kronér sjunger Evert Taube, Fotoquiz om Göteborgs historia.

Julfesten blir i år 5 december på Kustgatan 10.

HjärnPunkten har kört på som vanligt hela hösten med avslutning 24 november.

V.G -

17–18 oktober hade vi trevliga dagar på Vara Folkhögskola.

Vi var 15 deltagare som startade med att bli inkvarterade, åt en god lunch och deltog därefter i Fysisk aktivitet ledd av skolans Tess. Senare på eftermiddagen berättade Ove Haugen om HjärnPunkten.

Dagen avslutades med god mat och ett Quiz.

Nästa dag höll Ing-Britt Bengtsson en föreläsning om Hjärnans Funktion och därefter hade vi en frågesport.

Utvärderingen av lägret visar att det är trevligt att träffas och att det ger gemenskap och glädje.

Maten var som vanligt god. Lite kallt på rummen vilket vi påpekar nästa gång.

Dagarna avslutades med ett besök på Café Nordpolen i Vara.

Vi planerar redan för ett läger nästa höst och hoppas då att fler vill vara med.

Ordförande i Göteborg och jag åkte till Stockholm/Sollentuna den 14 november för att delta på Förbundets 2-dagars Framtidskonferens.

Temat var Kunskap-Gemenskap-Utveckling. Vilka insatser behövs för att Hjärnkraft skall kunna växa och bli en starkare röst för fler.

Dag 1— Kommunikation, Förenings-samverkan, Påverkansarbete

Dag 2— Medlemsutveckling och hur vi tillsammans kan öka antalet medlemmar

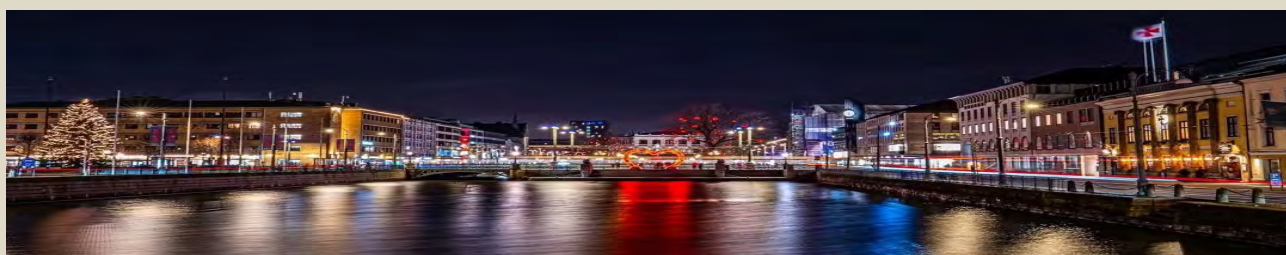
— Att söka bidrag och inspirera varandra.

VG:s årsmöte 2026 kommer att hållas på Rasta Vårgårda. Alla deltagare bjuds först på en god middag och därefter genomför vi mötet.

Nu önskar jag alla en Trevlig Jul och ett Gott Nytt År.

Ett liv som räddas skall också levas.

Hälsningar Elisabeth Segerdahl



LÄGER PÅ STRANNEGÅRDEN

Måndagen 11– torsdagen 15 augusti

I enlighet med traditionen, packade jag även i år mina väskor och begav mig några mil söderut från Göteborg. Färdtjänsten hittade dit direkt. Fem fina dagar på Strannegården hägrade där borta i Onsala.

För er oinvidga, kan jag berätta att D&J Strannegården är en anläggning vid Kungsbackafjorden på Onsalahalvön. Strannegården är anpassad för rullstol och rollator med ramper till boende och matsal. För gästerna finns det anpassade rum. Det finns en tempererad pool med ramp. I anslutning till anläggningen hittar du också stora sällskapsytor och även en boulebana. En extra lång rullstolsramp ser till att det mesta av anläggningen är tillgängligt för rullstol och rollator. Det finns även trappor, för de som föredrar det.

Havet och varma klippor finns i närheten, där kan den som vill ta ett dopp. Gottskärs hamn ligger inom promenadavstånd och väl värt ett besök. Där kan man äta god glass och titta på båtarna i hamnen.

Det är inte värt mödan att skriva om Strannegården utan att nämna maten. Alltid utsökt, lagad på plats, med mycket kärlek av en kock som kan skryta med många fina utmärkelser. Hans utsökta mat höjer upplevelsen många gånger om. Som så mycket annat här i livet, blir upplevelsen verklig först när man är plats. Hoppas vi möts nästa gång det beger sig.

/Martin Pullar



GRILLTFÄFF VID KYPEGÅRDEN

Torsdagen 21 augusti

Då var det återigen dags för en grillträff vid Kypegården i Borås. Vi var 16 personer som hade en trevlig eftermiddag vid grillplatsen.

Emanuel tog som vanligt en simtur i sjön, medan vi andra hejade på från land. Det var extra roligt att Arne Vestberg med assistent från Huskvarna kom till träffen.

/Lars Claesson



Mässan "Hjärnan i centrum"

Lördagen 20 september

Halmstadsmässan "Hjärnan i centrum" arrangeras av bland andra NEUROFÖRBUNDET och vänder sig till alla intresserade och fokuserar på att stärka hjärnan under hela livet.

För andra året i rad så var Ove och Birgitta där som representanter för Hjärnkraft Göteborg/HjärnPunkten.

Vi sammanstrålade med Fredrik och Arvsfonden-projektet Hjärnträff. Kul möte! Kul dag!

/Ove Haugen



BUSSRESA TILL BAUERGÅRDEN

Tisdagen 2 september

Vi var 16 personer som åkte med Hjärnkraft/Borås Sjuhärad till Bauergården ovanför Huskvarna där vi åt lunch och träffade Hjärnkraft från Jönköping. Mycket trevligt.

Sen åkte vi till Rudenstams fruktodling där vi blev guidade och fick veta att det är femte generationen som fortsätter med odlingen. Det var gårdsförsäljning av olika sorters must där man kunde handla.

Vi fortsatte sen till Kroatorpet som ligger nära Huskvarna. Därefter blev vi guidade av hembygdsföreningen som berättade om kruthuset där man gjorde krut förr. Idag är det museum.

Vi åt lunch med Hjärnkraft från Jönköping som vi åt lunch med som startar upp ny förening där.

Vid ratten och reseledare Ulrik Wigell samt Lars Claesson från lokalavdelning Ulricehamn.

/Ulrik Wigell



FYRBODALTRÄFFAR

BÅTFÄRD MED SOTEN

Vi bjöd med våra medlemmar på mat och en tur med "Soten", båten som har hemmahamn i Smögen. Mycket trevlig resa!

ISHOCKEY

Lördagen 20 september

Vi bjöd intresserade medlemmar på buffé innan ishockeymatch på Skandinavium. 13 st. var vi som åt buffé på restaurang "Glöd" innan matchen.

Det var lyckat på Scandinavium, vi vann ju!

Så vi i var alla mycket nöjda!

/Lena Fernbratt



RÄKFEST: SMÖRGÅSTÅRTA

Torsdagen 30 oktober

Vår vana trogen är att äta räkor på hösten.

Vi var 18 personer som njöt av havets läckerhet. Denna gång var det "frossa" i form av smörgåstårta.

Vi hade en gemytlig kväll.

/Görel Christer-Nilsson



BUSSRESA TILL ITALIEN med Ing-Britt och Ulrika 19 september - 28 september

Nu fick Göteborgs-föreningen klara sig i tio september-dagar utan både ordförande och sekreterare – vi, Ing-Britt och Ulrika, åkte på semester till Cinque Terre i norra Italien. Tre dagar på buss med två hotellstopp i vardera riktningen.

Väl framme och inkvarterade på hotellet fick vi förstas middag och nästa dag var det dags för första utflykten som skulle varit en båttur. Men det regnar även i Italien så det blev i stället en buss-utflykt till en fin liten stad med strandpromenad. Här åt vi lunch – en stor tallrik med melon och parmaskinka och till det vin – mums!

Så var det då dags för de tre första byarna – Monterosso, Manarola och Riomaggiore. En lokal engelskspråkig guide såg till att vi kom på rätt tåg vid rätt tillfälle. Hon berättade om byarna, och deras historia. Nu är alla hus pastellfärgade, förr var de omålade och passade in med bergens kulör. Detta var ett skydd mot de pirater som härjade. Under den tiden vette alla husdörrar mot baksidan av husen för att man skulle hinna fly vid piratangrepp.



Nästa dag var det de två kvarvarande byarna, Vernazza och Corniglia. Denna dags guide drog in oss i gränder i Vernazza, en pittoresk liten by som man upplevde som levande, dvs såg folk på balkonger och hängande tvätt. Nu fick vi information om vinodlingarna uppe längs bergssidorna. Odlingarna var från början byarnas levebröd. Senare tog fisket över.

Den femte orten krävde att man tog sig upp på höjden, 371 trappsteg. Ing-Britt klarade detta. Ulrika satt kvar på fiket och åt glass. Här var utsikten magnifik.

Sista dagen fick vi mycket god lunch, pasta med pesto. Men dessförinnan hade vi fått göra vår egen pesto, mortlar och tillbehör var framdukade men husets egen pesto var godare.

Sen återstod bara hemresan. Vi landade vid Gustav Adolfs torg, gick till hållplatsen där spårvagnen körde upp direkt så vi kom hem säkert och smidigt.

Och vi låter våra bilder tala.

/Ing-Britt och Ulrika



LJUS I ALINGSÅS

Tisdagen 7 oktober

Föreningen Hjärnkraft vandrade ut från härliga smörrebröd på Plantaget och rakt in i Hollywoodfilm och musikens värld. Vi köade vid Saga biografen, den enda i stan men vi blev ej insläppta. Då fotade vi oss själva med bion i bakgrunden.

Därefter ville de att vi skulle välja rött eller blått vid Lillån, men vi älskar röd/blå. Förbi handbollshallen där Kristianstad vann med 4 bollar. Vid potatiskällan såg vi film om Alingsås då o h nu. Uppskattat! Vi gick direkt till polishuset och el-verket. På El-verket fanns det ett bildspel med filmmusik som Erik kände igen.

Sedan fortsatte vi till Uddan där det spelades vildmusik med ett färgsprakande ljusspel inne bland träden. Nohaga berg bjöd på ångande musik från den kända filmen "Myrorna anfaller", väldigt suggestivt.

Sedan tog vi bron över Sävån tillbaks till vandrarhemmet där det fanns en jättebrasa som lyste upp vår kväll.

Alla åkte hemåt och var väldigt nöjda med årets träff och med årets Ljus i Alingsås!

/Åke-Ingvar



STADSMUSEÉT+RESTAURANG

Torsdagen 16 oktober

Vi mötte upp kl.14 vid Stadsmuseet i Göteborg. Det är ju ett ståtligt hus med anor från 1600-talet, med takvalv och härlig historisk atmosfär.

Utställningen "Lillhagen i färg" stod på programmet. Det handlar helt enkelt om patienter på Lillhagen som gavs möjlighet att uttrycka sig genom målning och konst.

Vi tycker att den är väl värd att se, dels är det många fina alster och man får en extra känsla när man tänker på konstnärernas/utförarnas bakgrund.

Kolla in bilderna så kanske också ni blir sugna på att se utställningen.

Efteråt gick vi och åt gott och umgicks i goda vänners lag på restaurang Indian Bistro.

Extra kul att Claes och Lennart. N var med också!

/Lennart. L



LÄGER PÅ VARA FOLKHÖGSKOLA

Fredagen 17- lördagen 18 oktober

Hej! Fredagen samlades vi på Vara Folkhögskola, där vi började med en god lunch.

Vi var ca 20st som var där. Vi hade trevligt och roligt tillsammans. Allt från intressanta föreläsningar, fysisk aktivitet och givetvis Quizen på fredagskvällen.

Som avslutning på lördagen, som alla väntat på, så blev det en tur till konditori Nordpolen, det var många bakelser och goda kakor att välja på.

Lotteriförsäljningen gick bra som vanligt. Snart kommer bingoletter att säljas från lokalavdelningen i Ulricehamn. (Lars har beställt). Glöm inte att boka till uppesittarkväll dagen före julafton!

Ta hand om varandra - alla i Hjärnkraft!

*/Mvh. Ulrik Wigell och Lars Claesson,
från den lilla lokalavdelningen Ulricehamn*



YOGA – EN BRA TRÄNINGSFÖRM FÖR ALLA

Linda Mathiasson, som varit med på HjärnPunktens yoga under ett antal terminer, delar med sig av sina tankar och erfarenheter.

Yoga kommer från Indien och består av olika system som tränar både sinne och kropp. Yogan innehåller många olika delar, bland annat andningsövningar, fysiska positioner, olika meditationstekniker och avslappningsövningar. Inom själva yogan finns det mängder av inriktningar och yogaformer.

Jag provade på yoga under min reabilitering och kände att det var en skön form av träning. Jag har alltid varit mjuk och rörlig men tappade lite efter min stroke och med yogan så är jag i princip tillbaka i rörlighet som innan.

Den form av yoga som vår ledare Hanna Misurak gör går att göra både på golvet och sittande på stol, vilket gör att den blir tillgänglig även om en inte är gående. Själv tar jag mig ner på golvet då jag tycker det är lättare men vissa positioner gör jag sittande istället för på alla fyra och det ger exakt samma stretch i kroppen.

Visst vill du också vara med på vårterminens yoga och förbättra din rörlighet, andning, lugn och fokus?

/ Linda Mathiasson



Hanna Misurak

Vi frågade även kursens ledare, Hanna Misurak, om vad som är bra med yoga:

"Det är ett enkelt och tillgängligt sätt att vårda både kropp och sinne. Genom mjuka övningar och stretch får kroppen chans att bli starkare, smidigare och mer rörlig – vilket gör vardagen lättare. Det handlar inte bara om fysisk träning utan även om att ge sig själv en stunds lugn och återhämtning. Genom medveten andning och närvaro får sinnet chans att slappna av, stressnivåer kan minska, och många upplever ett större inre lugn och bättre balans i tillvaron.

Men blir det inte svårt om man har ett funktionshinder som leder till nedsatt rörlighet?

"Nejdå, då anpassar eller modifierar vi övningen så att den ska passa. Viktigt som ledare är att vara lyhörd och känna in vad som fungerar eller inte och anpassa därifrån. Alla kan göra yoga."

Vill du vara med i vårens yogagrupp på Dalheimers Kustgatan? Vi träffas 9 torsdagar kl. 18:30-20:00 fr.o.m. den 19 februari. Anmälan: hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se
Telefon: 031-24 32 34

DET SOM HAR VARIT OCH DET SOM KOMMA SKALL

Några rader om HjärnPunkten, hösten 2025 och våren 2026



När det här skrivs har HjärnPunktens hösttermin precis avslutats och planeringen för våren 2026 är i full gång. Så vad finns att säga om det som har varit och det som komma skall? Med tanke på att i stort sett samma studiecirklar och aktiviteter återkommer år efter år är nyhetsvärdet inte det största, men just detta faktum kan betraktas som glädjande; kontinuitet och trygghet kan vara A och O när man har drabbats av en hjärnskada.

Höstterminen avslutades hursomhelst med ett numera beprövat koncept bestående av juldoftande fika – lussebullar och pepparkakor – samt en quiz som också var präglad av den förestående julen. Blommor delades ut till kurs- och aktivitetsledare, och våra silversmideslärare Camilla Svensson och Özay Emert hyllades lite extra. Özay och Camilla har varit med oss ända sedan starten 2016 och har gjort en ovärderlig insats för verksamheten, inte endast med sin kunskap utan även som energi- och glädjespridare.

Resultaten som silversmideskursens deltagare uppvisar efter varje termin är inte heller fy skam! Den här texten bifogas av bilder på skapelser som två av våra deltagare – Kristian och Jihan – har åstadkommit under hösten. Magnifikt är ordet!

Samtalsgrupp för unga vuxna

Kastar vi ett öga in i framtiden blir det tydligt att den nämnda kontinuiteten bibehålls, men vi har en (1) nyhet som det känns roligt att kunna förmedla: Vi har äntligen hittat en ny ledare till HjärnPunktens samtalsgrupp för unga vuxna! Han heter Samuel Vennerholm och har själv erfarenhet av en förvärvat hjärnskada. Han fick en hjärnblödning (aneurysm) vid 22 års ålder, och flera år senare kom en andra. Detta har självfallet påverkat honom på olika sätt och i olika faser i livet, vilket i sin tur blir en viktig erfarenhet att ta med in i gruppen. Till vardags arbetar han deltid som lärare.

Så här skriver Samuel själv om sina tankar inför den kommande våren: "Syftet med en samtalsgrupp är att få möjligheten att dela med sig och ställa frågor som rör upplevelser och funderingar inför det som varit, hur läget är nu, och framtiden. Tankar kring vad som går att påverka och vad vi inte kan påverka, eller hur synliga såväl som icke synliga funktionsnedsättningar kan påverka relationen till andra. Funderingar kring arbete, utbildning och livet i allmänhet. Ni som deltar är med och påverkar innehållet i träffarna. Samtalsgruppen är en unik möjlighet för dig att träffa andra med liknande erfarenheter, då det kan kännas rätt ensamt att ha varit med om sådant som en hjärnskada innebär."



Samuel Vennerholm

Vi välkomnar Samuel och ser fram emot samarbetet! Om du själv är en ung vuxen eller känner någon som du tror kan ha nytta och glädje av gruppen får du gärna höra av dig. Gruppen startar den 11 mars.

Jubileum med mera

I övrigt, när det gäller 2026, kan det nämnas att vi ska fira tioårsjubileum, att vår konstgrupp ska ha utställning på Dalheimers Kustgatan (i maj), samt att vår samtalsgrupp för anhöriga åter kommer finnas som ett erbjudande.

Målgruppen har tidvis varit svår att nå, men vi vet av erfarenhet att en samtalsgrupp har haft stor betydelse för personer som står nära en person med förvärvat hjärnskada.

Att få känna att man inte är ensam och få möjlighet att dela erfarenheter och upplevelser med andra kan bli en hjälp att se saker i nytt ljus. Susanne Magnusson kommer som vanligt att leda gruppen, vars startdatum meddelas i vårprogrammet som skickas ut innan jul.

Tipsa gärna vänner och bekanta, både om samtalsgrupperna och våra övriga studiecirklar, som förutom de redan nämnda tar sig an ämnena mindfulness och yoga. Du når oss på telefonnummer 031-24 32 34 och på hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se

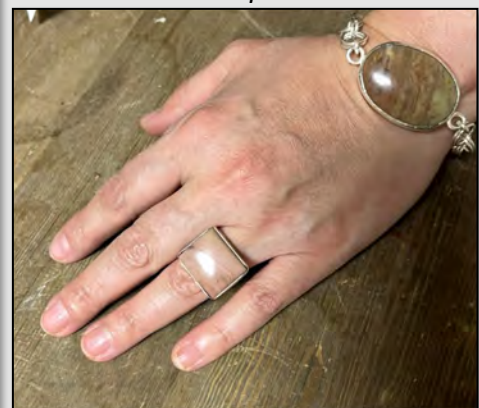
Text: Ove Haugen, verksamhetsansvarig



Özay Emert



Kristians silverskapelse



Jihans silverskapelse

FILM-STREAM MATINÉ

Torsdagen 30 oktober

Premiär för filmvisning på vår nya adress Kustgatan 10. Lokalen blev "Lotsen" och det funkade alldeles utmärkt. Vi avnjöt popcorn, jordnötsringar, godis, frukt och dricka. Filmen "The Naked Gun" var helt ok men ingen 5-poängare. Samspelet mellan Liam Neeson och Pamela Anderson var behållningen och visst fick vi oss några goa skratt!

/ Red

I TAUBES FOTSPÅR - LASSE KRONÉR

Torsdagen 13 november

En mycket trevlig stund på Stora Teatern i Göteborg. Lasse Kronér, tillsammans med Per Hovensjö och Rebecka Meiselbach, framförde visor skrivna av hans stora idol Evert Taube.

I kombination med Lasses förmåga att få oss att lyssna och skratta när han också berättade anekdoter från diverse möten med olika personer gjorde att detta blev en fantastisk kväll.

/Ulrika

MATLAGNING I ALINGSÅS OCH FIKATRÄFFAR I BOLLEBYGD

Hos Martha:

Det var torsk med äggsås som stod på menyn. Sju glada och förväntansfulla deltagare satte sig till bords. Vad efterrätten bestod av avslöjades ej för en jäktad rapportör. Nästa gång är det dags att göra den godaste julmarknaden till adventsträffen. Fina priser.

Äntligen fick vi till en träff med fika i Bollebygd, ty det fanns många förslag på adress!

Bord var bokade så det blev en trevlig stund för nio medlemmar å gött kaffe.

/Åke-Ingvar



GOTT OCH BLANDAT

Man kan jämföra samhället med idrott. Lagets styrka är inte varje enskild spelares prestation utan det är det osynliga spel som är mellan personerna i tävlingssituationen. Och det är väldigt svårt att träna eller komma åt, men det är därför att på papperet sämre lag kan slå ett bättre.



Och i samhället: det är en massa individuella spelare men väldigt lite däremellan.

/Kloka ord från engagerad läsare



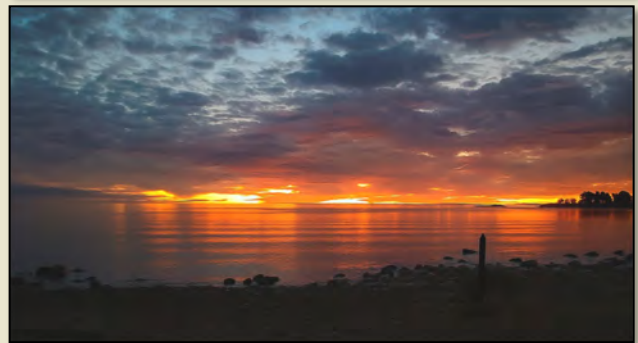
Varför jag inte har tatueringar?

Av samma anledning som att man inte sätter klistermärken på en Ferrari.

Kal och Osbon kliver på spårvagnen ätandes varsin halvspecial.
-Det här ingen restaurangvagn!
säger chauffören.
-Nä vi vet det så vi tog mat med oss!



BILDER FRÅN LÄSEKRETSEN



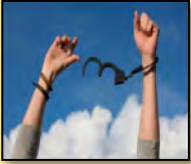
TÄVLING!

I detta nummer så finns det "lustifikationer" infogade (som inte fanns från början) i **tre** av fotona, kolla igenom noga och se om du kan finna dessa!

Maila till info@hjarnkraftgoteborg.se och beskriv dessa lite kortfattat.

Rätt svar belönas med Sverigelott!





FRITT FORUM: VARDAGSPOESI, TANKAR OCH BERÄTTELSE!



TELLUS– VÅR VÄRLD!

Ni ska följa den röda tråden sida efter sida, punkt efter punkt!

Ser på sin display på rymddräktsarm, 18 grader Celcius. Han tänker ganska ok. Han går igenom rymddräkten och ser syret och det ligger på nästan en timme. Kollar även säkerhetsanordning som består av rep. Kallt, kallt och kallt... mörkt, mörkt och mörkt...

En meteorit swishar förbi, oj där är ju tellus, eller jorden som vi brukar säga. Tellus är namnet som astronomer och raketforskare och annat löst folk brukar använda sig utav.



Meteoriten den rör sig snabbt, snabbt genom rymden med destination vår jord. Snart var det dags för atmosfären, meteoriten blev mindre och mindre. Eftersom meteoriten började fatta eld så betydde det att det finns syre. Nu kunde alla som tittade uppåt och med blotta ögat se något så vackert. Molnen blev tätare, man kunde se himlen som är så blå. Kunde man se jorden, vårt hem och den brinnande meteoriten är som grus.

Gruset letar sig upp över hjulen på Lennarts rullator. Lennart märker inte av det hela. Han är så fokuserad på att ta sig fram. Rullatorn hjälper, bl a med balansen, visst det hjälper men inte med allt. Jag vill poängtera det.



Han skulle till urinoaren som var hans "jobb". Varje vardag och på helgerna så hittade han på både det ena och det andra. Han hade det ganska bra där. Nu var han snart framme med sin lilla morgonrutt. Han såg sin älskling och hans hjärta slog en extra gång. Han skulle berätta allt han varit med om.

Josefin var lugnet själv, hon sa inte så mycket, men det behövdes kanske inte. Kroppsspråket och hennes ögon sa allt. Hon var god, så ärlig och så uppriktig. När hon väl pratade så lät det ungefär så här. Josefin stod vid "palettens" ingång och började tala.

Det var inte mycket annat än godhet och goda saker.

Hon fick nästan inte fram det men hon försökte:

Mycket viktigt, var positiv, endast vit magi...

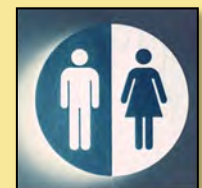
ingen svart magi, jättefarlig... Hon pratade mycket kort om mörk magi.

Josefin var inte van vid att känna sig behövd, detta gjorde henne väldigt trött.

Som tur var så hade en personal sett henne, hon heter Sara och hon är bäst. Hon är omtänksam och hon är ödmjuk. Hon har ett gäng barn hemma, inte en lugn stund. Sara tog Josefin under armen för att sedan gå den långa korridoren.

På väggarna fanns det deltagare som varit med om roliga minnen.

Nästa rum, som var allrummet, sköna fåtöljer med tillhörande bord. Sara gick förbi även allrummet och slutligen där fanns ett vilorum. Sara stängde dörren men det blev en glipa så att ett öga kan titta in.



Om vi tittar in i glipan så ser vi Josefin tar på sig en filt med hjälp av Sara. Skorna står redan på golvet vid sängen. Sara stryker hennes hår bakåt och med lugn röst:

Hysch..., ingen fara... sov nu... sov nu...

Josefin var väldigt trött och nu somnade hon in. Josefin började andas tungt, Sara tog hand om filten. Puffade till filten och gav henne en vänskaplig smekning på kinden.

Gick sedan ut stängde dörren till vilorummet. Där ute väntade Johanna väldigt ivrig.

- In nu... sade Johanna desperat.

- Bråttom... la Johanna till därefter...

En leende och lugnande Sara: Ett nyckelord som heter "vänta" säger Sara och fortsätter:

Hon sover nu. Sara tog ett steg närmare Johanna som la en liten rörelse mot hennes underarm. En sorts acceptans vilar nu över hennes ansikte. Nu börjar vi känna igen Johanna, sprallig och pratglad. Hennes klänningar och kjolar ,alltid i en perfekt harmoni. Vad tiden snurrar fort när man har roligt.

Johanna tittar på klockan och springer fram till dörren.

Sliter upp dörren och förväntar sig att Josefin ska ligga och sova. Men hon sitter upp i sängen redo att göra upp en eld!

Detta gillade inte Sara, som skickade in en blick. Om blickar kunde döda!

Har jag hört.

Senare på eftermiddagen så hände det ganska mycket.



De var på väg till Sergej som man inte hört så mycket av, han är ny på urinoaren. Det är svårt med nya människor. Han är väl blyg den lille gossen. Johanna och Josefin tog följe med Sergej till hans hem, plötsligt så slår hon ut sina armar. Vädret som var molnigt blev runt omkring henne strålande sol. Josefin blundade och gräset reste sig. Döda blommor blev till liv, insekter likaså. Sergej, Josefin och Johanna ser huset och bestämmer sig för att gå in. Väl inne i huset fanns det flera ytterdörrar, Sergej tog den första dörren. Han skyndade på tjejerna och stängde dörren om dom.

- Asså , ni kan inte fortsätta så här, ni kan inte vara så öppna med vad ni kan. För då kommer, jag vet inte direkt vilken ordning men de kommer, Säpo, militären, forskare, läkare och så vidare...Sen kommer andra länder såsom Kina, USA, Ryssland, Indien mm. Ni kommer inte att ha en lugn stund. Ni kommer inte att röra er riktigt, snälla jag vill inte att det ska inträffa. Sergej var rätt så säker på sin sak.

Ännu en tid i allas tecken.

/Mitt namn är Sergej Stocker!



FOOQUIZ med DAG-INGE

Tisdagen 25 november

Dag-Ingens Quiz brukar alltid vara lärorika och roliga! Inget undantag den här gången heller! Bilder och frågor med historisk Göteborgsprägel.

Tänk att Göteborg först låg på Hisingen men blev nedbränt av danskarna år 1611. Gustav den II Adolf grundade ju år 1621 vår nuvarande stad, (det var ju skönt att vi hamnade på rätt sida älven...).

Fullsatt lokal och glada och nöjda deltagare. Kaffe med fin-muffins i pausen. Sedan fick vi gratulera våra pristagare: Toivo (1), Inga-Lill (2) och Marie (3) - grattis!

Stort tack till Dag-Inge – vi ser redan fram emot nästa gång!

/Lennart



GRÖTFEST 2026

LÖRDAGEN 10 januari

Lönnen i Borås

Kasernvägen 6,

kl. 14.00-16.30

Gröt-smörgås-

kaffe-lotteri-

musikunderhållning.

Kostnad 50: -

Anmälan senast

onsdagen 7 januari till:

Lars Claesson Tel. 0705-414384,
claessonlars56@gmail.com



Välkommen!

JULFEST

Fredagen 5 december

Det var trångt i entrén när drygt 40 gäster samlades i väntan på kalaset. De flesta kom från Göteborg med omnejd men även hela vägen från Alingsås och Ulricehamn.

Prick klockan 14 kom vagnen med glögg och pepparkakor. Sedan blev det förflyttning in till restaurangens uppdukade matsal och lotteriförsäljningen fortsatte (hade börjat direkt när gästerna kom in genom ytterdörren).

I matsalen bjöds först på flera sillinläggningar och lax. Och efter det fick vi en tallrik med de flesta av julens godsaker; skinka, köttbullar, prinskorv och mycket mera. Och ostbricka. Så nog blev vi mätta. Fick ta en paus för lottdragning. Ingvar och Ove drog vinster, Lennart assisterade vid vinstbordet. Som alltid mera tur för vissa än för andra. Det kan löna sig att köpa många lotter men det hjälper inte alltid...

Till tröst för förlorare, och även för vinnare, avslutades kalaset med kaffe och gott godis.

Tack till oss alla för en mycket fin eftermiddag. Och tack till restaurangens personal.

/Ulrika

Hej! På er alla på Hjärnpunkten Göteborg. Vi från Ulricehamn och Borås, Sjuhärad och från Lokalavdelningen i Ulricehamn: Lars, Christina, Ulrik och Bodil tackar

för en fantastisk trevlig och rolig kväll på alla sätt och vis. Lennart, en fantastisk värd som såg till att vi alla fick god Jultallrik OCH som serverades av mycket trevlig personal och mycket god dessert och mycket gott godisbord.

Tack till Ulrika som skötte närvarolistan så alla hade kommit.

Sen tack er alla köpte bingoletter, skraplotter och ringlotter som nästa alla vann på.

Varmt Tack till er alla som köpte.

Alltid trevligt att komma att få träffa nya människor. Det är stor härlig familj vi är tillsammans, jag trivs som fisken i vattnet när vi ses.

Glada vände vi hemåt igen till Ulricehamn. För att nästa dag stå på Storgatan i Ulricehamn och sälja bingoletter. Det gick mycket bra med försäljningen i lördags. Ta hand om varandra

Vi från Lokalavdelningen i Ulricehamn önskar er alla en God Jul och Gott Nytt År!

/Ulrik



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 HJÄRNKRAFT

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.hjarnskakningssguiden.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. Stöd oss: <https://hjarnkraft.se/stod-oss/ge-en-gava/>

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 <https://hjarnkraft.se/stod-oss/bli-medlem/medlemsansokan/> eller ring oss: 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



Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen påskriften.

Ny adress fr.o.m. 2025-01-25:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland
c/o Hjärnkraft Göteborg
Dalheimers Kustgatan
Kustgatan 10
414 56 Göteborg
Senaste datum för bidrag till nästa nummer:
25 maj 2026

Retur till:

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland
c/o Hjärnkraft Göteborg
Dalheimers Kustgatan
Kustgatan 10
414 56 Göteborg

H J Ä R N K R A F T

- 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

Hjärnskadeförbundet 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-Fyrbodals-Göteborg

Facebookgrupp:

HjärnPunkten

Hemsida:

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