

# HJÄRNVÄSTEN

nr 1 -2026

Medlemsblad



Hjärnskedeförbundet

**HJÄRNMKRAFT**

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

Kapellevägen 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

### På gång 2026:

BORÅS: Under planering

FYRBODAL: Under planering

GÖTEBORG: Läger på Strannegården

10 - 14 augusti

Program Hjärnkraft Göteborg

och HjärnPunkten för hösten-26

kommer vecka 35.

VÄSTRA

GÖTALAND: Läger i Vara

17 - 18 oktober

Sammanställning av insänt material:

Hjärnkraft Göteborg

Ansvarig utgivare:

Elisabeth Segerdahl

Annonser:

Hjärnkraft: info@hjarnkraftgoteborg.se 031-24 32 34



Text och redigering:  
Ulrika Bohl



Bild, text och layout:  
Lennart Lundén

Foton där inget annat anges: Hjärnkraft Västra Götaland. Omslagsbild: Lennart Lundén

### **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.

(Info från Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft hemsida: <https://hjarnkraft.se/> - Gå in och kika!

## ORDFÖRANDE

Ordförande har ordet

Nu är vintern och våren slut och vi har börjat uppleva sommaren med sol o värme. Fåglarna bygger bon och kvittrar i buskarna, blommorna slår ut och gräset har blivit grönt.

Tyvärr miste vi vår eldsjäl Ingvar Hansson i april efter en kort tids sjukdom. Han kommer vara mycket saknad och många deltog i hans begravning.



Vi hade vårt årsmöte på Rasta Vårgårda 22 mars.

Mötet inleddes med uppsättning av en bild på Ingvar, ett tänd ljus, Solveig som läste minnen och därefter hölls en tyst minut.

Efter det åt vi en god middag för att sedan inleda årsmötet. Inbjuden att hålla i mötet var Generalsekreterare Mats Jansson från Kansliet.

Val hölls till styrelsen och till ny ledamot valdes Lena Fernbratt från föreningen i Fyrbodol.

Mats, Ulrika, Lars, Elisabeth och i Lennart uppvaktades och tackades för sitt arbete.

Efteråt hölls det sedvanliga konstituerande mötet.

Under våren har det som vanligt varit lite olika aktiviteter i våra tre lokalföreningar:

Fyrbodol har bl.a. åkt räkbåt och kommer nu i juni anordna en sill-ägg lunch.

Borås/sjuhärad

Grötlunch med musik, dans och lotterier i januari.

Matlagningen fortsätter som vanligt i Alingsås.

Tyvärr har planeringen av aktiviteter fått ligga lite lågt denna våren pga sjukdom.

Göteborg

Film, operabesök, musikunderhållning, vårpromenad och lunch, Crime Walks i Haga och avslutning i Trädgårdsföreningen.

I oktober 23-24 träffas vi förhoppningsvis återigen på Vara Folkhögskola för trevliga föreläsningar och underhållning på fredagskvällen. Program och kallelse kommer i utskick efter sommaren.

Jag vill avsluta med att tacka Ulrika Bohl o Lennart Lundén för deras arbete på kontoret Kustgatan 10 men även Lars Claesson och Ulrik Wigell för försäljning av lotter som hela tiden fyller på Hjärnkraft Västra Götalands kassa.

Nu vill jag önska alla våra medlemmar en trevlig sommar

Ett liv som räddas skall också levas

*Hälsar*

*Elisabeth Segerdahl*



## Grötfest med rullstolsdansen på Lönner - Lördagen 10 januari

Med Hjärnkraft Borås var det sedan vanlig grötfest på Lönner. Ett 30-tal personer hade samlats och bjöds på mycket god gröt och smörgås. Liksom förra året underhöll Kenneth Holmström med sitt saxofon- och klarinettspel. Han fick i gång allsång för att inte tala om trängseln på dansgolvet. Alla stilar förekom och naturligtvis även rullstolsdans. Stämningen var härlig. Kaffe och tårta serverades. Försäljning av lotter var intensiv och vid dragningen var det många som vann, eller inte vann. Vi tackar för en härlig fest och stort tack till deltagarna, kökspersonalen, musikern och oss sångare och dansare!

/Ulrika



## Filmkväll i Göteborg - Torsdagen 19 februari

Årets första aktivitet för Hjärnkraft Göteborg och även ny lokal: "Grottan" som visade sig vara alldeles utmärkt för filmvisning. "The Roses" med Olivia Colman och Benedict Cumberbatch i huvudrollerna. Livet verkar enkelt för det perfekta paret. Men bakom fasaden av deras påstådda perfekta äktenskap tornar en storm upp sig. Snart flammar hård konkurrens och dolda agg upp i denna underbart vassa och mörka komedi.

Vi var 11 deltagare som verkligen uppskattade filmen. En trevlig kväll med även några nya ansikten och samkväm som vanligt med frukt, godis, popcorn och dricka.

/Lennart





## Årsmöte Borås7härad Ondsdagen 25 februari

Hej alla i Hjärnkraft!

I onsdagskväll, den 25 februari, var 15 glada Hjärnkraftare i Borås/Sjuhärad samlade till Årsmöte. Ordförande var Jan Alexandersson.

Årsmötet fortlöpte enligt dagordningen och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Omval på samtliga poster.

Vi hade en intressant diskussion om vår verksamhet med bland annat många bra förslag vad vi kan göra ihop med medlemmar som bor runt Falköping

Som vanligt så var Lars Claesson laddad med skraplotter med mycket bra försäljning.

Mötet avslutades med att Jan-Olof Dahlin och Ulrik Wigell överlämnade en blomma till Jan Alexandersson.

/Mvh Lokalavdelning Hjärnkraft  
Borås/Sjuhärad Ulricehamn

Lars Claesson/Ulrik Wigell

## Årsmöte Göteborg Torsdagen 26 februari

Vi fick några återbud men blev i alla fall tolv deltagare som samlades till årsmötet. Ing-Britt önskade oss välkomna och öppnade mötet, sedan lämnade hon över till Elisabeth som var kvällens ordförande. Agendan och verksamhetsberättelsen gick igenom och mötet fortlöpte enligt plan och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Styrelsen omvaldes och vi önskar nyvalde Rafael välkommen som ledamot.

Vi avslutade mötet med goda räkmackor och en riktigt bra och intressant diskussion om hur det är att ha en hjärnskada och även att vara anhörig.

Ing-Britt avtackade Elisabeth med en blomma för gott utfört arbete!

/Lennart



## Read it twice



"Everyone you meet is fighting a battle you know nothing about.  
Be kind. Always."



## Årsmöte Hjärnkraft Västra Götaland Söndagen 22 mars

Hjärnkraft Västra Götaland höll som vanligt sitt årsmöte på Rasta i Vårgårda.

VGs ordförande Elisabeth hälsade oss välkomna. Denna gång startade vi mötet med några ord från Solveig och en tyst minut för allas vår fantastiske Ingvar Hansson som gått bort. Våra tankar går till Ingvars Lena och hans barn med familjer. Ingvar värnade med stor värme och omsorg om sin familj, och om Hjärnkraft.



Efter lunch öppnade sedan Elisabeth mötet och lämnade över ordförandeskapet till Hjärnkrafts generalsekreterare Mats Jansson, som förde oss genom agendan fram till ett, som han sa, snabbt och väl genomfört slut på mötet.

Låt oss ta hand om varandra.

/ Från oss alla



## Miss Saigon - Göteborgs Operan Torsdagen 19 mars

Snart var det sista veckan för denna föreställning på Göteborgsoperan.

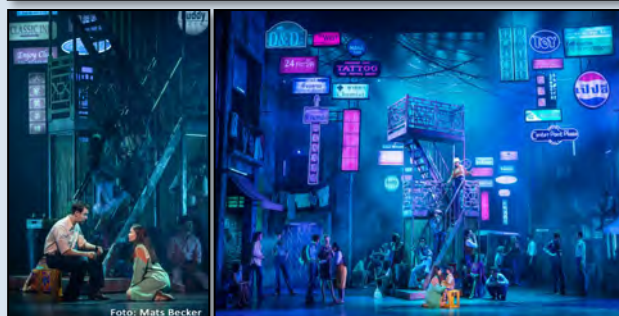
Vi var 27 deltagare från Hjärnkraft (med vänner) som kände oss riktigt förväntansfulla inför aftonens föreställning.

Miss Saigon är en tragisk musikal som utspelar sig under Vietnamkrigets slutskede i Saigon på 1970-talet. Den handlar om den unga vietnamesiska flickan Kim som förälskar sig i den amerikanske soldaten Chris, men de slits isär när Saigon faller, vilket leder till en hjärtskärande berättelse om kärlek, krig och desperata uppoffringar.

Scenografin och kostymerna i Miss Saigon är spektakulära och musiken är hjärtat i denna magnifika produktion.

Vi var jättenöjda och det var många glada miner bland oss – vi tyckte att det var en fantastisk kväll!

/Lennart



## MatGlad 2.0 - gratis digital kokbok!

MatGlad 2.0 är en digital kokbok med härliga matbilder och instruktioner steg-för-steg som gör det enklare och roligare i köket – alla kan laga mat! (text från <https://app2.matglad.nu/>)

MatGlad 2.0 finns kostnadsfritt att ladda ner i App Store och Play Butiken samt som webbversion <https://app2.matglad.nu/>



## State Lycke

**Onsdagen 22 april**

Vegasalen på Vegahuset i Göteborg. Trubaduren State Lycke presenterade "Sista beställningen", en både lärorik och rolig föreställning om nykterhetskampen Peter Wieselgren.

State lyckades mycket bra med att kombinera rätt visor till innehållet i föreläsningen. Vi fick också höra om Sankt Johanneskyrkans historia, där State är församlingspedagog på Göteborgs Stadsmission.

I pausen serverades kaffe och smörgås. Sedan blev det tid att ställa frågor och vi fick också en extra visa i slutet.

Detta var ett trevligt arrangemang mellan Afasi, Stroke, Epilepsi och Hjärnkraft Göteborg.

/ Ing-Britt



**Våra medarrangörer:**



Epilepsiföreningen  
i Göteborg  
epilepsigbg@gmail.com

## Vårpromenad och lunch på restaurang Karl IX -

**Torsdagen 7 maj**

Det var strålande sol och lite frisk vind när vi tog Älvsnabben över till Eriksberg och promenerade i lugnt tempo och njöt av ljuset och våren.

Vårt mål var restaurang Karl IX som ligger vid Färjenäs vid Älvsborgsbrons brofäste på Hisingssidan. En promenad på ca.1,3 kilometer, alldeles lagom för att bygga upp aptiten. Gott humör i gänget och möjlighet att fota lite för den som ville.

Några anslöt direkt till restaurangen kl.13.00 där vi hade bokat bord för 14 personer.

Några valde sitta utomhus och resten tog plats inne i restaurangen.

Fisk eller Kött på menyn och det visade sig att det smakade alldeles utmärkt.

Kaffe och liten kaka sen och glass för dem som var sugna.

Trevligt umgänge blev det som vanligt; prat, diskussioner och skraut.

Det här får vi göra igen!

Vilken härlig dag! (som Ted Gärdestad sjöng!)

/ Lennart



## CRIMEWALKS i göteborgska Haga Torsdagen 21 maj

”Efter regn kommer solsken” ...

När vi startade upp kl.14 bröt regn och åska ut förfullt så första halvtimmen av vår promenad blev lite speciell.

Tina, vår guide från CrimeWalks, började berätta om dagens tur och vi trivdes trots att regnet stod som spön i backen.

Att det var extra tufft för kvinnor på den här tiden kände vi ju till.

Många övergivna ensamstående med barn och arbetslösa hade inte mycket val för att kunna försörja sig utan var tvungna att bli prostituerade, nattfjärilar, med allt vad det innebar. I Haga förekom ju mycket våld och slagsmål på många av krogarna. Med våld, könssjukdomar och elände. Luderkupor kallades de små skrymslen där många fick hålla till för sin verksamhet.

Medan vädret klarnade upp mer och mer så fortsatte vi vår vandring och fick bland annat höra om Ånglamakerskan (kvinnor som tog hand om önskade spädbarn mot ersättning) och där barnet gick ett mycket tragiskt öde till mötes då det blev taget av daga och uppeldat i kakelugnen.

Folkskolan infördes 1840 och Hagaskolan hade 300 elever och en lärare...barnen kallades inte vid namn, pojkar fick jämna och flickor ojämna nummer.

Vi gick vidare och avslutade det hela med berättelsen om den kvinnliga styckmördaren. Efter att hennes väninna hittat smuggeltyger ovanför vedspisen så slog hon helt resolut ihjäl henne och styckade upp kroppen. Som hon sedan gömde ovanför spisen. Det tog många år innan hon till slut erkände brottet.

Nu hade solen tagit över och vi kände oss lite varmare efter en mycket trevlig och intressant vandring. En eloge till Rebecka som med sin rullator kämpade med all kullersten under vandringen. Stort tack till Tina på CrimeWalks för en spännande eftermiddag!

/Lennart



## HJÄRNKADEKORTET

För många av oss kan det bli lite krångligt i vardagen när man skall förklara att man har en förvärvad hjärnskada. Därför finns Hjärnskadekortet, som man kan visa upp för att underlätta situationen.

Som medlem i Hjärnskedeförbundet Hjärnkraft så kan man beställa det av Förbundet.

Du behöver fylla i ett formulär med uppgifter om din funktionsnedsättning och skicka in.

Scanna QR-koden för formuläret.

Det går även att beställa via mail till

**info@hjernkraftgoteborg.se**

med din adress, så skickar vi det i pappersformat.



-Här är våra Hjärnskadekort!  
Hälsar Tomas och Dag-Inge



Personligt hjärnskadekort  
Beställning

Namn:..... Exempel:  
Födelseår:.....  
Medlemsnummer:.....  
Tel:.....  
Adress:.....  
.....

Kontaktperson 1, namn.....  
Tel:.....  
Kontaktperson 2 (om finnes), namn.....  
Tel:.....

Kryssa för de alternativ som stämmer med din situation

Jag har en hjärnskada på grund av: (OBS! Denna uppgift lämnas frivilligt.)	Jag har svårigheter med:
<input type="checkbox"/> Stroke	<input type="checkbox"/> Tal
<input type="checkbox"/> Virus	<input type="checkbox"/> Epilepsi
<input type="checkbox"/> Trafikolycka	<input type="checkbox"/> Balans
<input type="checkbox"/> Fallolycka	<input type="checkbox"/> Initiativförmåga
<input type="checkbox"/> Hjärtmör	<input type="checkbox"/> Orientering
<input type="checkbox"/> Aneurysm	<input type="checkbox"/> Trötthet
<input type="checkbox"/> Annan, vilken:.....	<input type="checkbox"/> Minne
	<input type="checkbox"/> Annat, vilket:.....

Ja, tack. Jag reser mycket och vill även ha en engelsk version av kortet.

Skicka ifyllt formulär till:  
Hjärnskedeförbundet  
Hjärnkraft Nybohovsgränd  
12, 1tr 117 63 Stockholm

Vid frågor kontakta: Wellamo Ericson tel 08 - 447 45 35, wellamo.ericson@hjarnkraft.se

**Välkommen att bli medlem i Hjärnkraft!**

Vi arbetar för att alla som berörs av en förvärvad hjärnskada ska kunna leva livet fullt ut. Vi finns för dig med förvärvad hjärnskada och dig som är anhörig. Alla är välkomna i vår gemenskap.

(från <https://hjarnkraft.se/>)

<https://hjarnkraft.se/stod-oss/bli-medlem/medlemsansokan/>  
Gå in på länken eller  
scanna QR-koden.



## HjärnPunkten – våravslutning och stundande tioårsjubileum

Ännu en termin på HjärnPunkten är avslutad. Det sedvanliga avslutningsfikat ägde rum i lokalen Viken på Dalheimers Kustgatan den 11 maj. En majoritet av deltagarna under våren hittade dit och som vanligt utdelades blommor och kramar med mera till cirkelledare, volontärer och deltagare som är med på att göra HjärnPunkten till en levande plats där tanken om allas lika värde sätts ut i praktisk handling.

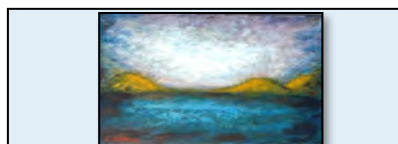
Som ett exempel på den kreativitet HjärnPunkten alstrar visades ett bildspel där vi fick återse tavlorna målerikursen ställde ut i april och maj på Galleri Fritz (galleriet ligger i anslutning till restaurangen på Dalheimers Kustgatan). Likaså visades bilder på vackra smycken och annat som silversmidskursernas deltagare har skapat.

Ett allmänbildande quiz blev det också tid för. Frågorna fördelades på vitt skilda ämnen som fakta om hjärnan, fakta om fisk och kuriosa kring Norges språk- och kulturhistoria. Vad är exempelvis den mest kända norska uppfinningen? Är det skiftnyckeln, osthyveln eller hjulet?

I en bisats nämndes det faktum att HjärnPunkten nu har varit i gång i tio år. Det är dock inte det sista som har sagts om den saken. Till hösten avslutar vi terminen med en kombinerad minikonferens- och jubileumsdag där allmänheten bjuds in för att fira med oss. Mer information om detta kommer senare, så håll dig uppdaterad via vår Facebooksida och/eller HjärnPunktens mejllista (du kan anmäla dig till listan genom att skriva till [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se)).

*/Ove Haugen, verksamhetsansvarig*

*PS. Den mest kända (och outhärliga) norska uppfinningen är förstas osthyveln. Skiftnyckeln är svensk ... och hjulet? Tja, de äldsta fynden är från Mesopotamien och regioner i nuvarande Ukraina och Slovenien. Det rör sig om cirka 3500 år f.Kr.*



## Välkommen till Hjärntruppen!

Hösten 2019 startade HjärnPunkten i Göteborg en samtalsgrupp för unga vuxna under ledning av Jo Fridmar, tidigare verksamhetsutvecklare på Hjärnkraft. Gruppen, som fick namnet Hjärntruppen, blev snabbt populär och uppmärksammades med en artikel i tidningen Hjärnkraft.



Sedan dess har Hjärntruppen tuffat vidare. Vi har haft uppehåll vissa terminer och efter starten med 7–8 anmälda har deltagarantalet varit färre. Men vi vet att ni finns där ute, ni unga vars väg ut i vuxenlivet med allt vad det innebär, har pausats på grund av en förvärvad hjärnskada. Och vi vet dessutom vilken betydelse en samtalsgrupp kan ha. Det räcker att lyssna på Jonas, som citeras i Hjärnkraft-artikeln: ”Sen jag började gå i den här gruppen så har upplevelsen av meningsfullhet gått från att vara 20–30 procent till att vara 99 procent.”

Artikeln, skriven av Hjärnkraft Göteborgs dåvarande praktikant Celine Henriksson, återpubliceras härunder som inspiration för dig som är ung vuxen och kanske vill delta i gruppen, och för dig som känner någon ung vuxen du kan tipsa.

**Vi kör vidare hösten 2026 och intresserade kan ringa 031–24 32 34 eller mejla till [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se) — välkomna!**

(Texten nedan är tidigare publicerad i HJÄRNKRAFT 1, 2020).

Det är onsdag kväll, början på november. I en konferens-

lokal i källaren på det stora grå huset på Slottsskogsgatan sitter fem unga vuxna runt ett bord. Två fattas, den ena är sjuk. Ett telefonsamtal rings, det trugas lite. ”Han kommer”, säger Patrik när de lagt på och alla enas, utan minsta svårighet, om att vänta in honom. Gruppens samtalsledare Jo har skrivit ett ord mitt på tavlan, kvällens tema: meningsfullhet.



Knappt ett år tidigare, under min första praktikvecka på Hjärnkraft, ansökte Jo och jag om pengar för att starta upp en mötesplats för unga med förvärvade hjärnskador. Att en hjärnskada är en livsomvälvande händelse behöver inte understrykas här, inte heller avsaknaden på rehabiliterande och socialiserande insatser efter sjukhustiden, men resultaten av detta kan te sig väldigt olika beroende på vid vilken ålder skadan inträffar. Sker det tidigt i livet sammanfaller det ofta med andra, för tiden typiska, frågor såsom vem man är, vad man vill göra med sitt liv, var man vill bo och om eller med vem man vill bilda familj.

Tavlan fylls med ytterligare förslag. Att få brinna för något. Att aktivt söka lycka. Tid för reflektion. Visa tacksamhet, både mot sig själv och mot andra. En kommentar om den

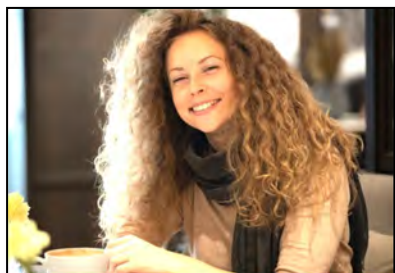


Bild från <https://hjarnkraft.se>

djupa tacksamheten till sina anhöriga, att ”utan dem skulle vi inte sitta i det här rummet”, får ett rungande medhåll.

Plötsligt brister något. I ett ögonblick av desperation förklarar en av deltagarna hur hen inte kan vara nöjd med sitt liv förrän hen har ett jobb. En annan försöker stötta, förklara att hen inte får vara för hård mot sig själv, att hen kanske bara inte är där än. En tredje påpekar hur den andra inte får förminska den förstas känsla och en fjärde berömmar den tredje för sin klokhet. På tavlan skriver Jo ”vara snäll mot sig själv” medan mitt bröst ömmar av den rörande scenen. Som arbetslös sedan min egen skada för tio år sedan vet jag hur det känns, alla fyra deltagarna finns representerade i mina egna tankar.

Jo leder in samtalet på framtiden, vad deltagarna ser fram emot. Jonas vill tillbaka till sitt jobb för arbetsträning. Mathilda längtar efter högtiderna, Minna vill lära sig sy kläder. Rebecka vill fortsätta träna och bli starkare för att kunna arbetsträna. Patrik ser fram emot att flytta in i sin nya, egna lägenhet och bli självständig. Daniel längtar efter att få göra som han vill.

”Läkarna säger att jag inte ska jobba mer”, berättar han. ”Jag har ont hela tiden, huvudvärk hela tiden, men ärligt talat: jag lever. Det är bara att försöka bita ihop och fortsätta kriga med sig själv. Okej, jag kan inte jobba 100 procent – låt mig jobba 20-30 procent då.”

Ja. Låt honom. Det är ett vansinnigt resursslöseri att så visa, ambitiösa och rutinerade unga människor ska stå längre utanför arbetsmarknaden än de behöver. Att de nekas hjälp på traven. Självt ser jag fram emot en framtid där samhället har öppnat sina ögon, hjärtan och dörrar för funktionsvariationer – på riktigt. Minsta lilla, väl genomtänkta insats förkortar vägen från meningslös sysselsättning till meningsfullhet och självständighet.

*Text: Celine Henriksson*

## Lera mm och Bak&Fram

Lera med mera och Bak & Fram är en verksamhet vi på Hjärnkraft Göteborg och HjärnPunkten gärna lyfter fram. Vi har handlat bröd och bakverk där, samt muggar till vår konferens "Att leva hela livet" under flera år. Flera av våra medlemmar har varit aktiva där och sedan gått vidare i sin rehabilitering.

Så här beskrivs verksamheterna av verksamhetsstödjaren Åsa Thyr:

"På Lera mm och Bak & Fram arbetar många med förvärvade hjärnskador. Tidigare tillhörde våra verksamheter Göteborgs Stad men nu har GFSAK tagit över driften sedan årsskiftet. Det har skett en del förändringar, till exempel att vi har öppnat ett kafé. Hjärnkraft har tidigare handlat keramik från Lera mm. Lera mm och Bak & Fram har sina verksamheter på Klippan 5 i Majorna i Göteborg. Lera mm tillverkar handgjord keramik som säljs i butiken i samma hus. Bak & Fram bakar matbröd och kakor som är mycket populära. Nytt för i år är att vi har både kafé och butik i vår Butik Gula Villan och mer öppettider än förut"

Är man i faggorna är det väl värt ett besök. Och kanske går du därifrån med en vacker keramikmugg eller ett gott bakverk!

/ Lennart

Verksamhetsstöd  
GFSAK  
(Göteborgs förenade sociala arbetskooperativ)



Bilder: Åsa Thyr och Hjärnkraft



Carina och Michael på Lera mm



Dejan på Bak & Fram



## Infodag på Göteborgs Universitet



### Institutionen för socialt arbete.

Onsdagen 13 april

Dag-Inge o Ing-Britt representerade Hjärnkraft på Brukar- o Intresseorganisationernas dag organiserad av institutionen för socialt arbete Göteborgs universitet.

Vi träffade många intresserade unga personer som undrade vad vi gjorde. Vi framhöll att vår huvudsakliga uppgift som lokal-förening var att ge en givande fritid i samverkan med Hjärnpunkten.

Problematiken med kognitiva problem väckte ett stort intresse.

Dag-Inge förklarade och bjöd på sina egna erfarenheter. Gav våra åhörare en god insikt av problematiken.

Ing-Britt pratade om vikten av den samhörighet som våra medlemmar har. Att vi ordnar aktiviteter som alla efter sina förutsättningar kan delta i. Att vi är rikstäckande och sådana frågor sköts centralt.

Att vårt samarbete med övriga föreningar är gott fick vi framhålla då vi fick frågan om vi konkurrerade med varandra.

/ Ing-Britt



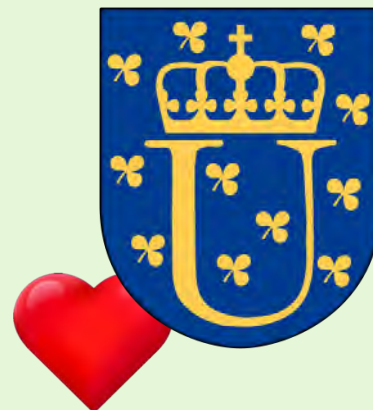
Här kommer en hälsning från Ulricehamn

Onsdagen 13 maj.

Vi var 6 personer på kaffeträff hos Christina och Lars Claesson  
Detta eftersom jag, Lars Claesson, drabbats av en kotkompression  
samt en spricka i ländryggen och därför har svårt med förflyttningar.  
Jag känner att det blir långsamt bättre och det var kul att träffas  
med lite kaffe, kaka och bulle!

- Var är Ulrik .....? - bakom kameran!

Hälsar Lars Claesson



### Gastons sista resa...

Jag har en dröm, man såg vid strandkanten, havet tog sig uppåt, därefter nedåt. Solen är alltid där när man stiger upp,. Fotsteg i sanden som visar sig, tittar ut mot horisonten. Tankarna är lugna och behagliga.



Plötsligt faller man väldigt fort neråt. Det blir en hisnande upplevelse. Man känner att vinden den biter sig fast i kinderna. Det gör även ont i hela ansiktet och i händerna. Han har en dröm.

Fixar inte med att röra sina fötter, dom sitter fast på spåret. Ett tjut kommer närmare och närmare. Han vaknade men drömmen var kvar. Men vad betyder den? Han bestämmer sig för att skjuta drömmen åt sidan och ta hand om lite verkliga problem så att säga.



Det var skönt att vakna till den här dagen. . Allt gick som smort, t o m vädret, men vad skulle han göra, vad skulle han ta sig till? Han gick i det fina vädret men plötsligt slog det honom – han skulle hjälpa andra. Det kom till

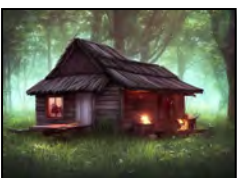
honom som ett kall, det var det han skulle syssla med. Han letade länge länge och väl efter sitt första offer, hrm eller han menar någon som behöver hans hjälp. Han tittade ner från kullen och såg där nere en liten flicka som plockade svamp. Gaston skyndade då ner för att göra sitt uppdrag. Han såg hennes sår, en tunn skorpa nere vid foten. Hon vände sig om och såg ut som ett frågetecken. Men jag vill bara hjälpa dig, sa Gaston.

Han hade sett fram emot ungt blod, inte rådjur, inte djur över huvud taget. , han ville ha det riktiga blodet, kärnan, unga människor, deras blod. Han visste att det här krävdes ett snabbt arbete. Allt för att få hennes blod.

Den här berättelsen handlar om en man som finner det lätt men det är alltid svårt.

Människor emellan, komplext. Den här mannen Gaston som vi kallar honom. Gaston vi följer honom ett ögonblick i hans liv. Vad Gaston inte visste om var att han hade ju alla förutsättningar . Han hade gjort en liten miss i utredningar, alla människor vill inte bli bättre.

Gaston tyckte om naturen, han bodde i Skogen. Allt han ägde var sin stuga, några träd och kläderna han hade på sig. Spartansk det var han, han trivdes med det. Ni undrar förstås vad en spartansk person är för sorts figur. En spartansk person är en som inte har så mycket.



Han gillar inte att ha så mycket, det blir mer ordning då, säger Gaston. En extremt enkel människa utan diamanter, guld och pengar. Med hjälp av sitt hjärta tar Gaston sig överallt i vida världen.

Det har blivit kvällssol och Gaston började bli trött. Han avslutade sitt och stoppade ner geväret vid låret. Han var en jägare och nu gick han hemåt för att sova. Han var tvungen att gå försiktigt för det fanns inga lampor.

En lövskog med en massa färger, man kan förstå det hela. Solen gick mot sitt, därför älskade han skogen, den var magisk. Om man visste var man skulle titta...



Gaston var en gammal militär som skickades ut på de mest häpnadsväckande uppdragen. Som en gång i Sahara-öknen Utan föda och vatten, han destillerade sitt urin och sin avföring så han orkade två-tre dygn till. Under de två-tre dygnen, asså han var jättetrött. Också han var jätterå.

Varför? Frågar sig många. Gissa vad hans svar blev:?



Gaston svarar: Mina tankar är mina tankar men om du måste veta så drömmer jag om katten Gustaf och hans lasagne. Till saken hör att militärer blev snittade så att det inte hördes någonting. Det fanns ett dussin sådana historier. Hemligstämplade.

Nästan hemma tänkte Gaston att han skulle ta en liten genväg. Och nere vid slänten där fanns spåret, dvs rälsen, Han dök ner och tog sitt öra gentemot rälsen. Han hörde inget, han tänkte att det är nog dags att gå över så han gjorde så. När han reste sig upp så kom foten på ett lite halt ställe så han slant och landade jätte-illa. Han slog i huvudet och tappade medvetandet.

Jag har en dröm ...

Man såg vid strandkanten, havet tog sig upp, därefter ner.

Fotsteg i stranden visar sig, tittar ut mot horisonten.

Tankarna är lugna och behagliga.

Ett tjut lät jättenära.

Samtidigt i lokförarens hytt satte han sig till rätta. Rak rälsen sträckte sig långt bort. Han gillade dessa nya tåg för att de bl. a hade kaffekokare i loket Lokföraren gick till kaffekokaren men inte utan en sista blick.

Väl där när han skulle hälla upp sitt kaffe så kändes det som om tåget körde på en sten eller något. En strimma blod på framrutan.

Jag har en dröm men den här drömmen försvann till det totala mörkret.

I tidningen ett tag framöver stod det att Okänd man överkörd av tåget. Men vi vet, vi här på Hjärnkraft/HjärnPunkten . Gaston, vila i frid!

/Mitt namn är Sergej Stocker



## Besök hos Bengt Hallberg Torsdagen 28 maj

För tredje gången så hälsar vi från HjärnVästen på vår kära gamla medlem Bengt som numera bor i Älvängen med egen lägenhet i ett serviceboende.

Han berättar att han saknar sitt gamla hus och tomt i Skäpplanda.

Det låg ju väldigt fint med skog och gräsmattor runt om.

Men läget är bra och han trivs i sin fina lägenhet som givetvis har alla moderniteter.

Vi hade köpt med oss fyra bakelser och Bengt startade upp sin kaffe-bryggare.

Dammsugaren åkte också fram då Tomas upptäckte lite gamla smulor på golvet,

Allt för att vi skulle känna oss hemma i hans mysiga lägenhet.

Bengt berättade att han har bra kontakt med de andra boende i huset

och att de ibland åker ut på aktiviteter tillsammans.

Han gillar också att kolla på tv med sport och filmer.

Chipspåsen var ju framme också som vanligt.

Vi bjöd in honom till vår träff på Trädgårdsföreningen 11 juni.

Det visade sig att boendet också hade en resa planerad till Trädgårdsföreningen

redan den 3 juni, som han planerat att åka med på men tyckte också att det skulle vara kul att träffa oss igen och skulle ta sig en rejäl funderare på om han inte skulle välja Hjärnkraft ändå och komma ner till Trädgårdsföreningen i Göteborg den 11:e juni!

Vi tyckte det var riktigt trevligt och Bengt blev riktigt glad att träffa oss igen- vi hoppas att vi ses snart!

/ Hälsar

Dag-Inge, Tomas och Lennart



## Trädgårdsföreningen Torsdagen 11 juni

Vilket härligt väder vi fick med sol och 17-18 grader.

För andra året i rad så valde vi att träffas här där det är plant, bra tillgänglighet och inte minst en härlig grönska med blommor och buskar. Vi slog oss ned i samma fina "berså" som förra året. Det dukades fram goa ostfrallor med kaffe och dricka.

Två toscakakor från Klippan Bak o. fram njöt vi också av.

Goran anslöt lite senare med gott humör och god aptit på Toscakan...och Martin hade på sig sin fina hatt från Korfu. Fin trivsel, kamratskap och humor bland deltagarna som vanligt. Ing-Britt höll ett litet tal om bl.a. vår fina gemenskap i föreningen och att få ett socialt nätverk.

Vi pratade lite om fotbolls-VM som startade samma dag men framförallt att det var skönt med lite ledighet med vila och sol och vad man känner för. Många nämnde också att de såg fram emot Hjärn-Punkten och Hjärnkrafts aktiviteter i höst. I augusti startar vi upp med läger på Strannegården i Onsala som vanligt.

Efter ca. två timmar så var vi nöjda och rundade av med att önska varandra en riktigt skön sommar!

/ Lennart



**FyrBoDal**  
**En tur med "Byfjorden"**  
**Fredagen 22 maj**

Nellie väntar på att Skaldjursbåten ska avgå denna ljuvliga afton.

Vi var tio medlemmar som åkte ut på en 3 timmars tripp med skaldjurstallrik och trubadur!

*/Lena Fernbratt*



**Silllunch fredagen 12 juni**

I vårt café på Kapellvägen i Uddevalla. Vi hade det mysigt och sillen va fin!

*/Lena Fernbratt*



## Till minne Ingvar Hansson

Vår eldsjäl och vän, förre ombudsmannen Ingvar Hansson har lämnat jordelivet.

Ingvar inspirerade sina medarbetare att ställa upp och genomföra många idéer. Han visade alltid uppskattning för våra insatser.

Ingvar hade också en stor och stark omtanke om de skadade. Han uppmuntrade, sökte bra utvägar, höll kontakten när han visste att någon befann sig i en svajig tillvaro. Likadant hade Ingvar många och långa kontakter med drabbade familjer.

Att Hjärnkraft skulle få fler medlemmar låg Ingvar också varmt om hjärtat. Vi var ute på sjukhusen, på gruppboenden och informerade om Hjärnkrafts verksamhet. På Hjärnskadedagen var vi ute i köpcentra och talade med allmänheten om Hjärnkraft.

Sedan pensionen har Ingvar oförtrutet fortsatt att engagera sig för både Västra Götaland och lokalföreningarna. Ett par dagar innan Ingvars hjärta gav upp ringde Ingvar och Lena mig från Alingsås lasarett. Ingvar talade då bekymrat om att det saknades funktionärer till VG:s styrelse.

Han gav aldrig upp sin omtanke om föreningen.

Hjärnpunkten var en verksamhet som Ingvar brann för i flera år och den är nu i gång på sitt tionde år. Vi fantiserade om att vid invigningen skulle Ingvar och Christina Matsdotter (social resurs) landa i en helikopter på Ullevi, som var fullsatt med Hjärnkraftare.

Det är en god vän och inspiratör som vi aldrig kommer att glömma.

Våra tankar går till Lena och familjen.

*/ Solveig Brander*

Ingvar Hansson, en av de stora eldsjälarna inom Hjärnkraft, har gått bort. Ingvar togs in på Sahlgrenska sjukhuset för en tid sedan efter att ha drabbats av hjärtproblem. Natten till i söndagen orkade inte hans hjärta längre.

In i det sista var han ett stort stöd och en ständig uppmuntrare för alla oss som är och har varit aktiva inom styrelse och administration i Västra Götalands lokalföreningar.

Som ombudsman i Västra Götaland var han bland annat en omistlig initiativtagare och idéspruta när HjärnPunkten etablerades.

Det är med stor sorg och saknad som vi mottog beskedet om hans bortgång, och samtidigt tänker vi på alla fina minnen som kommer fortsatta att inspirera oss i arbetet framåt.

Vila i frid.

Från oss alla som hade glädjen att träffa och samarbeta med Ingvar.

*/Ove Haugen*



*Vila i frid, Ingvar. Alla dina vänner i Hjärnkraft*



Ett axplock av lite fina minnesbilder



# Gott och Blandat

Här kommer lite roligheter från  
<https://dåligaskämt.se>.

Vad kallas det när två fiskar bråkar? — Fiskespö.

Polis: Vad heter du?

Person: Jag heter Albin

Polis: Vad är ditt fulla namn?

Person: Nej, jag heter Albin när jag är nykter också.

Min pappas syster var en av de snabbaste, vi kallade henne faster.

Efter ett förlorat vad blev det som så att min fru fick äta mörk choklad och jag ljus. Stearin är verkligen inte gott

Jag har ingen öl-mage!

Det är en bag-in-box med liten tappkran.



-Älskling, jag såg 3 mördarsniglar i trädgården, hämta saltet -För helvete, du äter ju vad som helst .

Tivolit var nära konkurs tills dom köpte en ny karusell och då började det gå runt igen...

Vad heter ammunition gjord av papper?  
??? Det vet inte jag heller, men det är i alla fall något man kan A4.

TV4 ska starta ett matlagningsprogram för katter, det ska heta halv rätta hos mig.

En dinosaurie gick in på en bar och beställde en öl. Bartendern säger: – Nej, senast du drack var på krita.

Vad gjorde bagaren när polisen kom?  
Han smet.



Trädgårdsmästarn' var som jord för jobbet..

Får diabetiker använda strumpor?  
De ska väl ha sockefritt!

Vi hade party i den stora fisken, en fest-i-val.

Bagaren brukar parkera på bakgatan.  
När det inte finns plats där får det bli jästparkeringen

I Göteborg försöker man förbättra tandhälsan genom att lyssna på äldre kvinnors råd. Tantråd.

Var lärde hajen sig att simma? Svar: Haj-school



(från Göteborgs-Posten)

**V**i gratulerar vår trogne medlem, den gamla friidrottaren och löparens

**Sievert Ahxner på 70-års dagen 12 juni 2026.**

Hurra och stort grattis, Sievert!



/Önskar vi alla på Hjärnkraft



Vad heter den här bron...?

Rätt svar belönas med trisslotter!

info@hjärnkraftgoteborg.se, 031-24 32 34





## Vara folkhögskola hösten 2026 – Inbjudan

<b>Tema:</b>	<b>Vägen till ett bra liv med gemenskap</b>
<b>Plats:</b>	Vara folkhögskola, Torggatan 41, Vara.
<b>Tid:</b>	<b>Fredag 23 - Lördag 24 oktober 2026</b> Start fredag kl 12.00. Avslutning lördag ca kl 14.00.
<b>Målgrupp:</b>	Kursen anordnas för personer med förvärvad hjärnskada samt även anhöriga och assistenter som måste vara behjälpliga för att klara aktiviteter och liknande. Adekvata föreläsningar och aktiviteter för att försäkra målgruppens livskvalitet.
<b>Antal deltagare:</b>	25 sovplatser sammanlagt varav 9 är handikappanpassade.
<b>Innehåll:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poliskommissarie Kristofer Hjelm om hur vi skyddar oss mot bedrägerier.</li><li>• Balanserade fysiska aktiviteter efter förmåga.</li><li>• Diskussioner om hjärntrötthet.</li><li>• Dans med träning av motorik, koordination och rörelse</li><li>• Föreläsning om färdtjänst med Kristina Engelbrektsson.</li><li>• Quiz om Västergötlands geografi med Ing-Britt Bengtsson</li><li>• Information om assistanshund med Jörgen Ringdahl.</li><li>• Samtal och diskussioner.</li></ul>
<b>Kostnad:</b>	550 kr för medlemmar i Hjärnkraft. 1100 kr för assistenter, personal och handläggare samt övriga. Mat, logi samt aktiviteter fredag och lördag ingår. Faktureras efter kursen.  Var god uppge eventuell allergi eller specialkost vid anmälan, samt behov kring boendet (funktionsanpassat).  Notera! På Hjärnkrafts aktiviteter serveras ingen alkohol.
<b>Senaste anmälningsdag:</b>	Så snart som möjligt men senast 2 oktober Anmälan till <a href="mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se">info@hjarnkraftgoteborg.se</a> , tel:031-24 32 34. <b>Anmälan är bindande och "först till kvarn" gäller.</b>
<b>Vid frågor:</b>	Elisabeth Segerdahl, tel 0722-47 44 40.



**Ett liv som räddas ska också levas!**



## Ge en gåva

Hjälp oss att förbättra vårt arbete inom Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft med att förbättra rehabilitering och livsvillkor för personer med förvärvad hjärnskada samt anhöriga. Din gåva gör skillnad. Hjärnkrafts 90-konto omfattas av Svensk insamlingskontroll.



## Swisha gärna till oss

Swish är ett snabbt och enkelt sätt att stötta Hjärnkraft. Swisha valfritt belopp till 1239005075. Du kan läsa in QR-koden här intill direkt i swish-appen så fylls alla uppgifter utom belopp i automatiskt.

**Hjärnskadefonden stödjer  
patientnära forskning  
Ge en gåva**



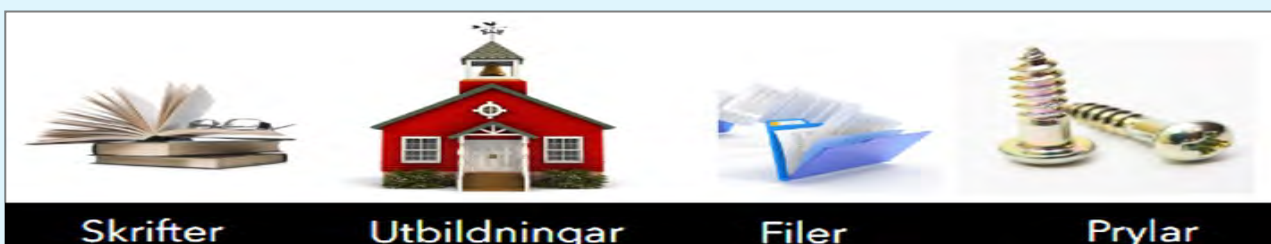
## Hjärnkrafts webbutik

Välkommen till Hjärnkrafts webbutik, här kan du beställa skrifter, informationsmaterial och andra varor.

Varorna skickas via posten och kan faktureras i efterhand eller betalas direkt via Paypal eller Swish.

Under semester- och helgdagar är leveranstiden längre.

<https://hjernkraft.se/butik/>



Skrifter

Utbildningar

Filer

Prylar

(från <https://hjernkraft.se/>)

## 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.hjarnskakningsguiden.se](http://www.hjarnskakningsguiden.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](http://www.hjarnkraft.se)

✉ [info@hjarnkraft.se](mailto: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](http://www.adelforskonferens.nu)



Besöksadress: Kunskapens väg 3, 574 53 Holsbybrunn  
Telefon: 0383 – 57100, E-post [info@adelfors.nu](mailto:info@adelfors.nu)  
Webbplatser: [adelfors.nu](http://adelfors.nu), [adelforskonferens.nu](http://adelforskonferens.nu)

**B****PP****Sverige, Port Payé****Hjärnskadeförbundet**  
**HJÄRNKRAFT**  
Västra Götaland

Ej retur

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen påskriften.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Västra Götaland  
c/o Hjärnkraft Göteborg  
Dalheimers Kustgatan  
Kustgatan 10  
414 56 Göteborg  
Senaste datum för bidrag till nästa nummer:  
23 november 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](http://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/>**