

HjärnPunktens nyhetsbrev nr 7, 2019 – God jul och gott nytt år!

Tiden rusar iväg och nu är HjärnPunktens hösttermin 2019 redan över. Det har varit en bra termin med flera välbesökta studie-cirklar och aktiviteter. Bland höstens nysatsningar kan nämnas *Samtalsgrupp för unga* som – under tidigare verksamhetsutvecklare Jo Fridmars ledning – har träffats under åtta onsdagskvällar i höst. Satsningen har blivit en succé där deltagarna har överöst oss med positiva återkopplingar, och gruppen kommer givetvis att fortsätta under vårterminen 2020. Intresserade är välkomna att höra av sig.



HjärnPunktens samtalsgrupp (Foto: Jo Fridmar)

Ny i höst var även *Sergejs schackhörna* – en drop in-aktivitet där Sergej Stocker, som deltagit på HjärnPunkten sedan starten, har utmanat erfarna schackspelare och invigt nytillkomna i spelets hemligheter. En kortare målar-cirkel, i tillägg till måndagarnas konstgrupp, startades också, och förutom dessa nysatsningar har HjärnPunktens gamla välbeprövade studiecirklar fortsatt som vanligt. Saknar du någon cirkel? Skulle du exempelvis vilja se en samtalsgrupp även för 40-plussare med förvärvad hjärnskada? Hör i så fall av dig till HjärnPunkten. Om deltagarunderlaget är tillräckligt stort finns alla möjligheter att starta en ny kurs eller cirkel.

Under Hjärnkrafts välbesökta konferens *Att leva hela livet*, som gick av stapeln i Dalheimers hus 14-15 november, var en av programpunkterna *HjärnPunkten – från fritid till framtid*. Under denna rubrik fick vi tillfälle att berätta om verksamhetens tillkomst, om hur den ser ut idag och om det faktum att HjärnPunkten har blivit mer än en fritidsaktivitet. För många har det varit ett trappsteg på vägen mot studier, jobb och nya sammanhang i livet. Vi hoppas förstås att vår medverkan på konferensen kan locka ännu fler deltagare.

Kerstin Söderberg, ombudsman för Hjärnkraft och även involverad i HjärnPunkten sedan starten, avslutar sin anställning från och med den 17 januari. Vi tackar Kerstin för tiden som varit och Kerstin tackar tillbaka. Hon välkomnar alla hon haft glädjen att träffa under sin anställningstid att upprätthålla kontakten i fortsättningen!

Är du medlem i Hjärnkraft? Det är inget krav för att delta i HjärnPunktens aktiviteter, men ett medlemskap kan vara fördelaktigt. Som medlem får du en bra olycksfallsförsäkring, erbjudanden om lägervistelser, utflykter med mera. Bli medlem på förbundets hemsida www.hjarnkraft.se, där du också kan hitta mer information.

Konstgruppen, som leds av Melody Brzezinski, är en av HjärnPunktens mest populära studiecirklar. Från den 16/12 ställs några av gruppens målningar och teckningar ut på Galleri Fritz i Dalheimers hus. Ägna den en stund om du har vägarna förbi. Utställningen hänger upp till mitten av januari.



En konstgruppsdeltagare i arbete

Gillar du dans? Varannan vecka från och med den 10 februari bjuder Hjärnkraft – i samarbete med Sensus och Svenska kyrkan – till dans för hjärntrötta i Färgelanda prästgård, drygt tio mil norr om Göteborg. Danspassen är på dagtid, mellan 13:00 och 15:00, och ledare är Suzanna Sandberg, som själv har erfarenhet av hjärntrötthet och minnesproblem. Första tillfället är en gratis prova-på-gång. I övrigt kostar det 450 kr för nio gånger (270 kr för Hjärnkraftmedlemmar). Anmälan görs via sensus.se. Sök på *Dansa hjärna*. (Mer information bifogas i den digitala versionen av nyhetsbrevet.)

Intresserad av yoga? HjärnPunktens yoga i Hultbergsalen, torsdagar kl. 18:00 under Sofia Lindgren Cortés ledning, är en återkommande programpunkt. Det finns dock plats för fler deltagare än vi har haft de senaste två terminerna, så du är välkommen att haka på. Alla, oavsett funktionsvariationer kan delta enligt egna förutsättningar. Belöningen är ökad lugn, styrka, balans och koncentration. Kursen börjar i februari, men intresserade får gärna höra av sig till HjärnPunkten redan nu.



Sofia Lindgren Cortés

Vårprogrammet i sin helhet skickas ut ett par veckor efter nyår. Den 27/1, kl. 17:30, bjuder vi in till öppet hus och informationskväll på Aktivitetcenter i Dalheimers hus. Följande vecka, måndagen den 3/2, går startskottet för de flesta av våra studiecirklar. Innan dess hoppas vi att ni alla har haft en riktigt god jul och ett trevligt nyårsfirande!

Hälsningar från Ove, Kerstin, Lennart & Co.

