

## HjärnPunktens nyhetsbrev nr 2, juni 2020 – vi ser framåt!

**Även HjärnPunkten har av begripliga skäl tvingats ställa om och ställa in aktiviteter under våren. Pandemin hann ikapp oss runt mitten av mars och alla pågående studiecirkelar fick avsluta terminen i förtid. Totalstopp har det dock inte varit. Dels vidtogs en del alternativa aktiviteter, dels togs det nya tag inför den kommande höstterminen.**

### FIKA OCH DIGITALA TIPS

När studiecirkelarna avslutades fick våra deltagare möjligheten till en fikastund under måndagskvällar i köket Hjärnkraft använder i bottenvåningen på Dalheimers hus. Naturligtvis under förutsättning av att deltagarna var friska och iakttog Folkhälsomyndighetens förhållningsregler.

Våra cirkelledare levererade å sin sida praktiska tips och inspirationsmaterial på vår Facebooksida och via mejl. Båda initiativen var uppskattade bland våra deltagare.

### PRELIMINÄRT HÖSTPROGRAM

Ett preliminärt höstprogram är nu klart för publikation på HjärnPunktens Facebooksida och via vår e-postlista. Redan nu går det bra att anmäla sig till studiecirkelarna, men det är viktigt att komma ihåg att programmet är preliminärt och att tider och lokaler kan bli andra än de som uppges. I augusti vet vi förhoppningsvis om riskerna i samband med pandemin har minskat i den grad att vi får tillgång till de vanliga lokalerna i Dalheimers hus. Får vi inte tillgång avser vi att använda alternativa lokaler så länge det behövs. Vill du anmäla dig till någon cirkel kan du mejla [hjarnpunkten@hjernkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjernkraftgoteborg.se) eller lämna ett meddelande på 031-24 32 34. På grund av semester och sommartid kan det dröja innan du får bekräftelse på din anmälan, men vi återkommer!

### SAMTALSGRUPP FÖR 40-PLUSARE

Det gläder oss att kunna meddela att den efterfrågade samtalsgruppen kan komma igång redan till hösten. Under sex tillfällen får 40-plusare med förvärvade hjärnskador möjligheten att dela med sig av sina erfarenheter och styrka och stödja varandra under ledning av Susanne Magnusson. Susanne arbetar till vardags som handledare på Klippankooperativen, och har studerat pedagogik, neuropsykologi och arbetslivets rehabilitering.

Vi önskar henne välkommen till HjärnPunkten!



*Susanne*

## VIKARIE PÅ YOGAN

Vår uppskattade yogaledare Sofia Lindgren Cortés flyttar till Malmö under hösten för att vidareutbilda sig. Vi kommer sakna Sofia, men står som tur är inte tomhänta. Höstens yogagrupp kommer ledas av Madelene Strängdal. Madelene kommer från Kiruna och har bott i Göteborg i tolv år. Förutom att undervisa i yoga har hon arbetat som skolkurator sedan sex år tillbaka. Hon är certifierad yogainstruktör och utöver rörelse använder hon sig bland annat av mindfulness, meditation och andningsövningar. ”Yoga är för mig att hitta tillbaka – var du än är”, säger hon till HjärnPunkten. Välkommen, Madelene!



*Madelene*

## MER SAMARBETE

Den 19 maj deltog HjärnPunkten och Hjärnkraft på ett digitalt möte med Afasi-föreningen, Epilepsiföreningen, Neuroförbundet och Strokeföreningen. Syftet med mötet var att initiera ett utökat samarbete mellan föreningar som till en stor del har samma målgrupper. Planerna och idéerna var många och ett uppföljande möte är inplanerat. Bland de idéer som togs upp kan nämnas bildandet av en RGRM-grupp (förkortningen står för The Ronnie Gardiner Rythm & Music method). RGRM har tidigare varit på tapeten på HjärnPunkten, och i samarbete med nämnda föreningar hoppas vi få till stånd en fortsättning under vårterminen 2021. Ju mer samarbete desto bättre!

## SOMMAR OCH SEMESTER

Vi är redan inne i högsommaren, och för oss på kontoret väntar nu några veckors semester. Ove, som i huvudsak företräder HjärnPunkten, får ledigt från och med måndagen den 29 juni och är tillbaka den 3 augusti. Lennart, som i huvudsak företräder Hjärnkraft, går på semester den 6 juli och är tillbaka den 10 augusti. Men du kan alltid lämna meddelanden på telefonsvararen – 031-24 32 34 – eller mejla, antingen till [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se) eller till [info@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:info@hjarnkraftgoteborg.se). Vi på kontoret såväl som Hjärnkraft Göteborgs styrelse önskar er alla en riktigt skön sommar!



---

*HjärnPunkten är en verksamhet inom Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Du behöver inte vara medlem för att ta del av HjärnPunktens utbud men som medlem får du en rad förmåner såsom en bra olycksfallsförsäkring, läger och medlemsutflykter mm. Bli medlem och hitta mer info på förbundets hemsida [hjarnkraft.se](http://hjarnkraft.se)*

**Dalheimers Hus, Slottskogsgatan 12, Göteborg, vån 3**  
tel. 031-24 32 34 e-post [hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se](mailto:hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se)