

Hjärn punkten

Studiecirklar och aktiviteter Kustgatan 10, hösten 2026

STUDIECIRKLAR

Anmälan: hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se eller telefon 031-24 32 34

Konstgruppen med Hjördis

11 måndagar 17:30-19:45 med start 14 september.
Ambitionen är att väcka inspiration och ge verktyg till både nya och mer erfarna målare. Möjlighet ges till handledning med färg och vattenflöde i akvarell och akryl. Vissa materialkostnader kan tillkomma.
Avgift: 595 kr (540 kr för medlemmar i Hjärnkraft).
Lokal: Kulturfabriken, våning 1, Kustgatan 10.



Silversmide med Özay

11 måndagar med start 14 september.
Grupp 1: 15:15-17:30, grupp 2: 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 14 september.
Vi lär oss fokusera på nuet och minska stress, oro, ångest och smärta. För dig med en förvärvad hjärn-skada och/eller med hjärntrötthet från utmattning.
Avgift: 450 kr (400 kr för medlemmar i Hjärnkraft).
Lokal: Kulturfabriken, våning 1, Kustgatan 10.

Hjärntruppen med Samuel (samtalsgrupp för unga vuxna):

6 onsdagar 17:30-19:45 (start meddelas senare).

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.



Yoga med Hanna

9 torsdagar 18:30-20:00 med start 17 september.

Inför höstens yogaklasser kan du förvänta dig mjuka, lugna sekvenser där vi stärker den inre muskulaturen, mjukar upp kroppen och fokuserar på andetag- en. 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

DROP IN-AKTIVITETER

I tillägg till studiecirkelarna har vi caféet på våning 1, som håller öppet varje måndag mellan 17:30 och 19:30. Där har cirkeldeltagarna sina fikapauser, men det är också öppet för dig som endast vill träffa vänner, ta en fika och kanske spela ett parti schack eller få hjälp med datorn, telefon eller surfplattan. Se info nästa sida.



Dator- och telefonhörnan med Mats

11 måndagar 17.30-19.30 med start 14 september.

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

11 måndagar 17.30-19.30 med start 14 september.

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

EXTERNA AKTIVITETER

Medicinsk fotvård på Axelsons Gymnastiska Institut

Onsdag 14 oktober kl. 13:15, 14:30 och 15:45.

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



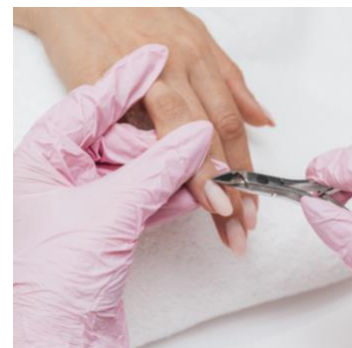
Styling på Burgårdens gymnasium

Fredag 9 oktober kl.13:15: Färgning och formning av fransar och bryn, samt hårtvätt, fön och styling.

(Tidpunkt för ett ytterligare tillfälle, där även manikyr ingår, meddelas senare i våra sociala medier.)

Avgift: 40 kr per tillfälle. OBS. Externt arrangemang (ej på Kustgatan 10).

Plats: Burgårdens gymnasium, Skånegatan 20.



Besök även <https://hjarnkraft.se/foreningar/goteborg/> för Hjärnkraft Göteborgs höstprogram!

Vi fyller tio år – fira med oss!



Våren 2016 gick startskottet för de första studiecirkelarna och aktiviteterna i det nätverk som fick namnet HjärnPunkten. Den bakomliggande idén var enkel: vi skapar en mötesplats för personer med förvärvad hjärnskada. Alltför ofta uppstår ett tomrum efter de första akuta åtgärderna när en skada har skett. Gamla nätverk försvinner och sådana som skapas genom jobb eller delaktighet i föreningar och andra fritidsaktiviteter blir svår- eller otillgängliga. Syftet med HjärnPunkten var (och är) att i största möjliga mån kunna fylla tomrummet.

Initiativtagare var Hjärnkraft Göteborg i samarbete med Dalheimers hus och Sensus Studieförbund. En projektansökan skickades till Allmänna Arvsfonden, som gillade idén och blev den huvudsakliga finansiären under de tre första åren. Detta räckte för att bekräfta behovet och nyttan, och sedan 2019 har driften kunnat fortsätta med hjälp av verksamhetsstöd från Göteborgs stad.

Det här betyder att vi i år kan fira tioårsjubileum. För många har HjärnPunkten under dessa år varit en språngbräda som lett till fortsatta studier, arbete och återinträde i sammanhang som blev onåbara i samband med skadan, men skadespektrumet är stort och följaktligen är det också en verksamhet som existerar i egen rätt. Här kan man ta del av kultur och folkbildning utifrån sina egna individuella förutsättningar, här omsätts idén om allas lika värde i praktisk handling.

Firandet försiggår under hela **fredagen den 27 november**. Förutom tårta bjuds det på föreläsningar kring livet med en förvärvad hjärnskada, panelsamtal kring HjärnPunktens historia, nutid och framtid – hur kan konceptet spridas och utvecklas? – och inte minst blir det underhållning i form av ståuppkomik, quiz och musik.

Det hela äger rum på konferensavdelningen på Dalheimers Kustgatan. Det är gratis och öppet för alla – du måste inte vara medlem i Hjärnkraft eller deltagare på HjärnPunkten – men du behöver anmäla dig. Lunch finns att tillgå på Dalheimer Kustgatans restaurant. Den bekostar deltagarna själva. Programmet släpps under september månad, men du kan redan nu anmäla ditt intresse genom att ringa 031-24 32 34 eller mejla hjarnpunkten@hjarnkraftgoteborg.se Välkommen!

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

