

AFASIFÖRENINGENS AKTIVITETER

Hösten 2020

Program nr 3



Foto Rebecka Anderson

Afasi-Center i Klarahuset
Besöksadress: Sabbatsbergsvägen 6
Se kartan på programmets baksida

Hemsida www.afasicenter.se



Kansliet

Besöksadress: Klarahuset, Sabbatsbergsvägen 6

Postadress: Box 45 444, 104 30 Stockholm

Tele: 08-720 44 80

E-post: afasi@afasicenter.se

Hemsida: www.afasicenter.se

Plusgiro: 46 85 00-4

Bankgiro: 5068-3713

Swish: 123-620 21 13



Ni når oss alla på tele:
08-720 44 80

Ordförande och ansvarig utgivare: Lena Ringstedt

lena.ringstedt@afasicenter.se

Verksamhetschef: Gunilla Finnström

gunilla.finnstrom@afasicenter.se

Verksamhetsutvecklare: Helena Olsson

helena.olsson@afasicenter.se

Verksamhetsutvecklare: Margareta Forselius

margareta.forselius@afasicenter.se

Datorträningsrummet

Här träffas Johan Berghman, Susanne Bäckman
och leg. logoped Kerstin Gustafsson.

johan.berghman@afasicenter.se

susanne.backman@afasicenter.se

kerstin.gustafsson@afasicenter.se

Information

På hemsidan: www.afasicenter.se
hittar du senaste nytt om afasiföreningens
aktiviteter, information om afasi och du
kan beställa material mm.

Ordförandes Rader

År 2020 är ett år som kommer att gå till historien.

Vi har varit med om något som vi aldrig trodde skulle hända här i lilla Sverige.

Men vi har drabbats. Värst har pandemin slagit mot äldre och personer i
riskgruppen. Våra tankar går till alla nära vänner och medlemmar som drabbats.

Kan vi andas ut nu? Nej än vet vi inte hur länge det kommer att pågå.

Afasiföreningen fick stänga ned verksamheten. Många medlemmar blev utan stimulans
och samvaro. Vi har försökt hålla kontakt på annat sätt. Under sommaren hade vi sommarcafé
och nu i höst öppnar vi en del av vår verksamhet.

Det är angeläget att vi kan hitta andra sätt att kommunicera och mötas än fysiska möten.
Den digitala världen är inte tillgänglig för många av våra medlemmar. Det måste vi ändra på!
På Facebook finns grupper där flera medlemmar är aktiva. De lägger in bilder och skriver
kommentarer. Det är uppmuntrande. Men vi behöver bättre verktyg för att fler ska kunna vara med.

Hur kan vi använda den nya tekniken? Kanske kan vi dra nytta av erfarenheter från tidigare
digitala projekt som Afasiföreningen genomfört. Försöka duger. Jag hoppas ni vill hänga på!

Förhoppningsvis kommer vi att ses på föreningen under hösten.

Välkommen tillbaka!

Lena



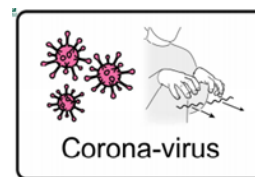
Lena

Corona/Covid 19 och Afasiföreningens aktiviteter

Nu öppnar vi upp vår verksamhet igen!

Föreningen följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Det innebär att höstens aktiviteter vänder sig till dig som är under 70 år samt till dig som är 70 + och har antikroppar.

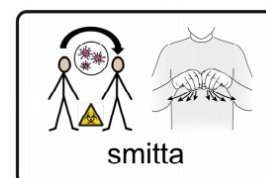


Läs mer på sidan 9 vad Afasiföreningen kan erbjuda dig över 70 år.

Yngre personer som haft stroke eller har andra bakomliggande sjukdomar ingår också i riskgruppen.

Då **bör** man begränsa sina sociala kontakter.

Är du en av dem som ska hålla sig hemma med så få sociala kontakter som möjligt? Det får du själv bedöma.



Du bör också tänka på hur du tar dig till och från föreningen.

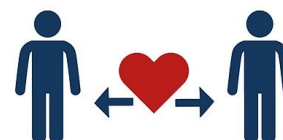
Kan du göra det på ett säkert sätt?

Nya regler och nytt förhållningssätt gäller verksamheten under hösten på grund av Coronaviruset.

Vi har minskat antalet aktiviteter. Det blir till exempel inget Drop in på tisdagar under hösten.

Du måste anmäla dig till **alla** våra aktiviteter, även till Torsdags-caféet och lättgympan. Det är "först till kvarn" som gäller.

Max 10 personer tillåts tillsvi vidare på våra sociala aktiviteter inkl. assistent och anhöriga.



Att hålla avstånd är
att visa omtanke

I studiecirkarna är det max 5 personer inkl. ledaren.

För kurs i Ronnie Gardners metod (RGM) gäller max 9 deltagare, 3 deltagare per organisation och kurs.

Assistenter och medföljare som inte måste vara med ombeds vänta utanför. Läs mer om vad som gäller under respektive aktivitet.

Vid alla aktiviteter gäller att:

- Om du känner minsta tecken på förkylningssymtom ska du stanna hemma.
- Alla tvättar händerna eller använder handsprit när man kommer till föreningen.
- Vi håller distans, 2 meter från varandra.

Vi följer utvecklingen i samhället och får eventuellt ta nya beslut om situationen i samhället ändras.

Har du frågor ring Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80



Grillkväll

När: Tisdag 1 september
Tid: Kl. 16.00-18.00
Var: Afasiföreningen,
Sabbatsbergsvägen 6



Grillkväll på terrassen.
Johan tar med gitarren och bjuder på musik till maten.

Kostnad: 100 kr/person

Dryck finns att köpa till självkostnadspris.
Anmälan till kansliet tele: 08-720 44 80.
Mycket begränsat antal platser, först till kvarn...

Förbeställ färdtjänsten för hemresan till kl. 18.10.

I samarbete med Hjärnkraft och RTP erbjuder vi:

Kurs i Ronny Gardiners Metod (RGM)

Hösten 2020 erbjuder vi två grupper.
Grupp 1 = enkel till medelgrupp.
Grupp 2 = avancerad grupp.

Start: 15 september
Pris: 100 kr för 10 gånger
Var: Afasiföreningen, Sabbatbergsvägen 6
När: Tisdagar kl. 14.30-15.15 Grupp 1
kl. 15.45-16.30 Grupp 2

Ledare: Itte Nygren, musikterapeut med 10 års
erfarenhet av att jobba med RGM.



RGM har används med stor framgång.
Färger, symboler, ord, rörelser och rytm blandas.
Båda hjärnhalvorna får arbeta på ett lekfullt sätt.
Samtidigt stimuleras balanssinne, minne, motorik,
koncentration och rörelseförmåga.

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP

OBS! Begränsat antal platser!
Obligatoriskt med munskydd under RGM passet.
Munskydd finns i lokalen.

Ingen fika mellan grupperna för att begränsa antal personer i salen.
**Anhöriga eller andra medföljare som inte måste vara med
under passet får vänta i ett annat rum.**

Anmälan till Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80

Hjärnskaedeförbundet
HJÄRNKRAFT
Stockholms län

Anhörigverksamhet

Med anledning av rådande situation är tyvärr den ordinarie anhörigverksamheten inställd under hösten. Vi beklagar detta! Men kommer att erbjuda annan verksamhet, se nedan.

Många av er anhöriga har drabbats hårt av den situationen vi befinner oss i.

Är du dessutom över 70 år kan situationen vara extra tuff.

Vi på Afasiföreningen har funderat mycket över på vilket sätt vi skulle kunna vara ett stöd för er. Kom gärna med förslag på verksamhet som vi kan testa.

Vad saknar du? Vilka är dina behov?

Om du som anhörig vill komma i kontakt/behöver prata med någon annan anhörig är du välkommen att ringa mig Eija Rätty.

Jag är anhörig, Afasiföreningens vice ordförande och leder anhöriggruppen.

Mig når du på tele: 070-486 99 90

(OBS! Endast **utanför** kontorsarbetstid!)

Mejla: Eija.raty@tyreso.se eller afasi@afasicenter.se

Ta hand om er!

Eija



Eija

Välkommen till

Anhörigträff utomhus

När: tisdagen den 8 september kl. 17.00-19.00

Var: Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

Medverkar: **Emma Schött** Stroke- och hjärnskadevägledare.

Maria Hjortstorp, Diakon, terapeut och verksamhetsledare Gustav Vasa församling.

Eija Rätty, vice ordförande Afasiföreningen och anhörig.



Emma



Maria

Emma och Maria kommer och informerar om vilket stöd de kan erbjuda.

Mötet hålls utomhus. Du som är över 70 år eller tillhör någon annan riskgrupp är välkommen att vara med, men det är viktigt att du kan ta dig till och från mötet på ett säkert sätt. Begränsat antal platser.

Anmälan krävs, ring Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80.

Träffen kommer att spelas in så du som inte har möjlighet att vara med kan ta del av information efteråt på vår hemsida.

På vår hemsida hittar du också annan information som du kanske kan ha nytta av.

Gå in på **www.afasicenter.se**

På Hjärna Tillsammans hemsida under rubriken närstående finns det mycket matnyttigt, som du som anhörig kan ha nytta av. Gå in på

www.hjarnatillsammans.se



Välkommen till

Torsdags-Café

Våra cafévärdar, Fredrik och Ola, ser till att alla trivs och får kaffe.

Vi träffas, pratar om allt möjligt och har trevligt tillsammans.



När: Torsdagar, start 27 augusti

Tid: Kl. 13-15

Var: Afasiföreningen,
Sabbatsbergsvägen 6

Kaffe med dopp 20 kr.

Vi sitter utomhus så länge vädret tillåter det.

Därefter fikar vi i stora salen.

OBS! Anmälan krävs, ring Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80

Begränsat antal på grund av smittorisk.

Förbeställ färdtjänst för hemresan till kl. 15.10

Lättgympa utomhus i Sabbatsbergsparken

När: 3, 10, 17 och 24 september.

Tid: Torsdagar kl. 11.00-12.00

Var: Afasiföreningen,
Sabbatsbergsparken

Ledare: Helena Olsson

Vi stretchar för att få igång blodcirkulationen.



Jobbar med styrke- och konditionsövningar och avslutar med några smidighetsövningar.

Du jobbar utifrån dig själv och din dagsform. Alla kan vara med!

Anmälan krävs, ring kansliet på tele: 08-720 44 80

I oktober flyttar vi in i stora salen.

Vi vänder oss då till dig under 70 år.

Antal platser är begränsat. Anmälan krävs.

Det blir obligatoriskt med munskydd under gympan.

Ingen fika efteråt. Medföljare får vänta utanför.

Anmälan till kansliet på tele: 08-720 44 80



Föreläsning om **Självträning vid afasi och Hjälpmedel som kompensation i vardagen**

När: Onsdag 14 oktober

Tid: Kl. 17.00 – 19.00



Eva Svensson
logoped
Hjärnskadecenter vuxna



Jeanette Persson
arbetsterapeut
Hjärnskadecenter vuxna

På grund av rådande situation med Corona är platserna begränsade, men du kan också följa föreläsningen hemifrån via nätet.

**En länk till föreläsningen kommer att finnas på Afasiföreningens hemsida:
www.afasicenter.se**

Anmäl om du vill följa föreläsningen via nätet så hjälper vi dig med det.

Medverkande:

Eva Svensson, logoped på Hjärnskadecenter.

Har arbetat som logoped på Hjärnskadecenter till och från sedan 2011.

Ansvarig för habiliteringens vårdprogram för Förvärvad hjärnskada.

Jeanette Persson, arbetsterapeut på Hjärnskadecenter.

Har arbetat inom Habilitering & Hälsa många år, stor erfarenhet av kognitivt stöd för att få rutiner i vardagen att fungera.



Om föreläsningen:

Självträning vid afasi

Många vill gärna träna själva, men det är svårt att veta vad och hur man tränar själv.

Tips om vad träning innebär och hur man får in träning som en del av det vardagliga livet.

Hjälpmedel som kompensation i vardagen

Vad menas med ett hjälpmedel? När behövs ett hjälpmedel?

Vad ska hjälpmedlet hjälpa dig med? Hjälpmedel kan vara nästan vad som helst - allt ifrån papper och penna till en rullstol. Vissa hjälpmedel är förskrivningsbara och andra hjälpmedel får man köpa själv. Vi informerar om hur hjälpmedel kan vara ett stöd i vardagen, t.ex. för att gå och handla, läsa och skriva, laga mat.

Anmälan till Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80

Beställ färdtjänst för hemresa till kl. 19.10

Välkommen till Datorträningsrummet!

På grund av rådande situation med Coronavirus har vi begränsat antal platser i datorsalen.

Du som är under 70 år och du som är 70 + och har antikroppar kan träna i datorsalen.

Är du över 70 år och har en dator hemma kan du få teknisk hjälp och stöd att komma igång att jobba hemifrån.

För anmälan till datorsalen eller stöd för att kunna jobba hemifrån, ring Afasiföreningen, Johan Berghman på tele: 08-720 44 80.

I datorsalen tränar vi språklig förmåga, till exempel läsa, skriva, prata i olika datorprogram.

Du som kommer första gången får prova ut egna övningar hos vår logoped Kerstin. Det går bra att börja när som helst under terminen.

Vi har även en intensivkurs för att träna upp arbetsminnet. Ett program som heter Cogmed. Kursen består av 25 tillfällen. Det går även bra att träna hemma.

Priser:

- Träning 1 timme/vecka kostar 300 kr per termin.
- Träning 2 timmar/vecka, eller mer kostar 500 kr per termin.
- 1:a logopedbesöket kostar 200 kr.
- Arbetsminnesträning kostar 250 kr för medlemmar, ingen kostnad för dig som tränar i datorrummet.

Anmälan på tele: 08-720 44 80 (OBS nytt nummer till datorsalen)



Johan Berghman
Datorhandledare



Kerstin Gustafsson
logoped

Stroke- och hjärnskadevägledaren Emma Schött

Emma Schött är logoped och arbetar sedan ett år tillbaka som stroke- och hjärnskadevägledare för Region Stockholm. Hon besökte oss på afasidagen förra hösten.

Emma kan svara på frågor om rehabilitering efter en förvärvad hjärnskada som orsakats av till exempel en stroke eller en olycka. Frågorna kan handla om var eller hur du eller din närstående kan få träning, stöd och hjälp. Hon kan inte besvara medicinska frågor men kan hänvisa dig vidare. Alla frågor är välkomna.



Emma Schött

Emma nås vardagar på telefon 08-123 596 67.

Vid behov bokas ett videomöte i appen Alltid Öppet.

Läs mer på www.ds.se/hjarnskadevagledare

Verksamhet för dig över 70 år

Afasiföreningen följer folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Alla över 70 år ska begränsa sina sociala kontakter.

Det gör att höstens fysiska aktiviteter vänder sig till personer under 70 år och till dig som är över 70 år och har antikroppar.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar:

”För en symtomfri person över 70 år innebär ett positivt antikroppstests resultat en möjlighet att i större utsträckning umgås med andra personer utifrån samma rekommendationer som övriga i samhället. Det kan i första hand röra sig om att umgås med närstående, både inomhus och utomhus. Oavsett ett positivt testresultat, behöver varje person alltid göra en egen bedömning utifrån den enskilda situationen samt fortsätta följa myndigheternas rekommendationer för att minska smittspridningen i samhället.”

- **Språkträning med dator**

Du som är över 70 år och saknar antikroppar kan tyvärr inte besöka datorsalen, **men** om du har en dator hemma kan du få teknisk hjälp och stöd att komma igång att jobba hemifrån!



- **Studiecirkel**

Du som går i studiecirkel kan få uppgifter hemskickade. Uppföljning sker sedan på telefon med cirkelledare.

- Vill du testa att delta i en **digital studiecirkel**?

Har du andra idéer på verksamhet som vi kan testa på ett tryggt sätt?



Kontakta Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80

om du har idéer, frågor eller vill delta i någon av ovanstående aktiviteter.

På Afasiföreningens hemsida hittar du länkar till bland annat gympa som du kan göra hemma, tips, information och föreläsningar. Gå in på **www.afasicenter.se**

På Hjärna Tillsammans hemsida finns det också mycket som du kan ha nytta av. Gå in på **www.hjarnatillsammans.se**



Är du anhörig?

På sidan 5 i programmet hittar du Afasiföreningens verksamhet för dig som är anhörig.

På Afasiföreningen finns också vår logoped

Hos leg. logoped, Kerstin Gustafsson, kan både anhörig och personer med afasi få råd och stöd kring t ex rehabilitering, kommunikation vid afasi och/eller demenssjukdom och vilket stöd man har rätt till från kommun och landsting. Kerstin kan också hjälpa till att finna logopedmottagningar i ert närområde.



Kerstin

Kerstin finns på Afasiföreningen måndagar och tisdagar kl. 9.00-17.00.

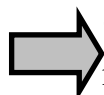
Välkommen att ringa för samtal eller besök, tele: 08-720 44 80

Följ med på guidade turer i naturen runt Stockholm

Vandringar hösten 2020

Lätta, guidade vandringar anpassade för rullstolar.



Just nu är det extra viktigt att få komma ut och röra på sig på ett säkert sätt.  Så passa på och följ med! Personal från Afasiföreningen kommer att finnas med på vandringarna. Guidningarna är **gratis**.

Onsdag 9 september kl. 11.00-13.30

Kolardammarna i Alby naturreservat

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus.

Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns picknickbänkar i en skogsbacke och bänkar på en brygga där vi äter vår matsäck.

Ta med egen matsäck. OBS! Det finns inga toaletter.

Söndag 20 september kl. 13.00-15.30

Guidning vid Maxingeslingan, Haninge

Längd på promenaden: 2,5 km.

Underlag: Hårt grus. Går bra med manuell rullstol, rullator eller permobil. Några backar förekommer.

Toalett: Handikapptoalett vid friluftsområdet i anslutning till entrén.

Ta med eget fika.

Tisdag 6 oktober kl. 11.00-13.00

Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus.

Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns en grillplats med bänkar vid sjön där vi äter vår matsäck.

Ta med egen matsäck. OBS! Det finns inga toaletter.

Söndag 18 oktober kl. 13.00-16.00

En lättvandrad naturguidning runt Trekanten

Vandringen är 1,5 km lång och tar cirka 3 timmar med paus.

Vi vandrar i lugnt tempo. Vi går runt sjön och äter vår matsäck i slutet av guidningen vid fasta bänkar. Ta med egen matsäck.

OBS! Det finns inga toaletter.

För anmälan och mer information om de olika vandringarna, kontakta Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80



Guidningen genomförs i projektet Naturen på lika villkor i samarbete med bland annat Tyresö kommun och Studieförbundet Stockholms län.

Nordiska Afasidagen 2020

I år är temat för Afasidagen "Digital delaktighet", ett mycket viktigt och aktuellt ämne för många av våra medlemmar. Här på Afasiföreningen kommer vi, på grund av pandemin, inte att genomföra någon temadag i våra lokaler som tidigare.



Vi planerar i stället följande:

- Logoped Kerstin Gustafsson genomför intervjuer med ledare och deltagare i våra gruppverksamheter. Intervjun handlar om hur personen med afasi använder internet för olika syften. Den genomförs med stöd av Samtalsmatta, en metod som underlättar för alla med afasi att uttrycka sina tankar. Självklart är deltagande i intervjun frivilligt!
- Afasiföreningen spelar in korta filmer om hur svårt det kan vara att använda internet när en person har en språklig funktionsnedsättning. Till filmerna **söker vi frivilliga** som vill dela med sig av sina tankar och påverka politiker i regionen.
- Sammanställning av intervjuer och vårt filmmaterial kommer Afasiföreningen sedan att skicka till regionala och kommunala politiker i samband med Afasidagen. Vi kommer därmed att uppmana ansvariga politiker att arbeta för ökad digital delaktighet.

Hör gärna av dig till oss om du vill delta i intervju eller film, eller om du bara vill veta mer!
Tele: 08-720 44 80.

Lokalföreningarna

Samtliga föreningar har just nu uppehåll i verksamheten på grund av rådande situation med Corona. Föreningarna avvaktar fram till oktober och tar nya beslut om verksamheten beroende på hur situationen ser ut då.

Undrar du över något och vill ha kontakt med någon i din förening är du välkommen att ringa. Kontaktuppgifter till respektive förening hittar du nedan.

Eken - Stockholms stad

Fredrik Sandman tele: 070-3210 411
Margareta Forselius tele: 076-556 13 90

Haninge -Tyresö

Ingrid Nilsson tele: 08-712 35 62
eller mobil: 070-639 99 59
Kerstin Liedström tele: 072-724 04 20

Norrtälje

Lena Ringstedt tele: 073-986 44 70 eller
e-post: lena.ringstedt@afasicenter.se

Sollentuna - Upplands Väsby

Kontaktpersoner
Tina Jansson tele: 076-274 70 62
Helena Olsson tele: 08-720 44 80

Södertälje/Nykvarn

Kontaktpersoner
Anki Näsström tele: 070-228 26 69
Carina Bladh tele: 070-966 04 19
Per Gunnermark tele: 070-518 45 10

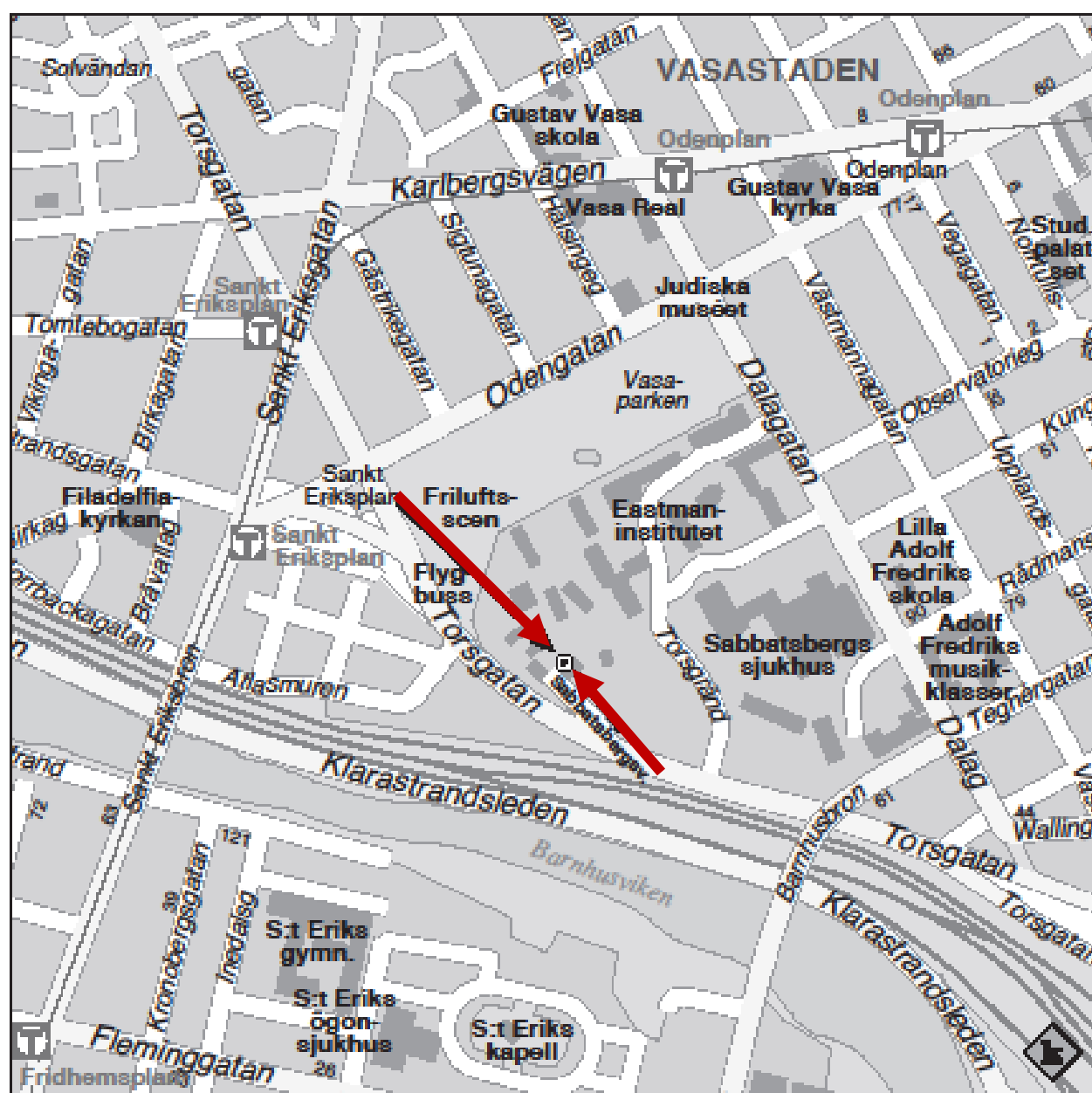


Så här kommer du till Afasiföreningens lokaler

Besöksadress: Sabbatsbergsvägen 6

T-Bana: S:t Eriksplan Bussar: nr 3, nr 4 och nr 72

Pendeltåg: Odenplan



Afasiföreningen i Stockholms Län

Sabbatsbergsvägen 6, Box 45 444, 104 30 Stockholm

Telefon: 08-720 44 80 Fax 08-720 35 75

e-post: afasi@afasicenter.se