

AFASIFÖRENINGENS AKTIVITETER

Program nr 4 2020



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~~ **Plusgirot upphör under nästa år!**

Bankgiro: 5068-3713

Swish: 123-620 21 13

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.



Ni når oss alla på tele:
08-720 44 80

Julstängt på Afasiföreningen

onsdag 23 december 2020 till torsdag 7 januari 2021.

Kansliet öppnar igen torsdag 7 januari 2021.

Den 18 januari 2021 startar vi igång den digitala verksamheten igen efter juluppehållet.

Vi hoppas att kunna starta upp övrig verksamhet under våren.
Vi hör av oss så snart det är möjligt!

Välkommen tillbaka till ett nytt år!



Ordförande har ordet

År 2020 blir ett minnesvärt år!

Året då vi var tvungna att ställa in verksamheter, sluta att träffa varandra, hålla avstånd, inte kramas. Listan blir lång på allt som blev annorlunda.



Afasiföreningen har ändå kunnat upprätthålla en viss kontakt med många medlemmar. Via telefon och andra media. Lite gruppverksamhet i början på hösten. Vi kunde äta surströmming och kräfter utomhus i vår fina äppelträdgård.

Nu ska vi fira jul och nyår. Var och en på sitt håll. Inte träffa släkt och vänner. Vi kan inte träffas på Afasiföreningen och äta vår traditionella jultallrik med luciasång och trevligt sällskap. Men vi kanske kan titta på gamla bilder och minnas alla de trevliga stunder vi har kunnat fira tillsammans. När den mörka årstiden kommer är det än viktigare att vi försöker upprätthålla kontakten med våra vänner. Ett telefonsamtal och ett hej kan lysa upp dagen. Glöm inte bort att vi finns där.

Vi ser fram emot den dag när vi kan öppna Klarahuset igen för våra medlemmar. När vi kan fika, äta soppa och prata med varandra. Den dagen kommer!

Så håll ut och håll avstånd och tvätta händerna!
Önskar er alla en God Jul och Gott Nytt År 2021!
Lena



Afasicentrets donationsstiftelse

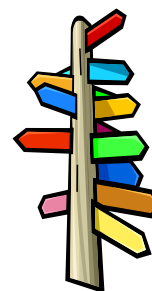
År 2007 fick Afasiföreningen i Stockholms län en donation, som överfördes till Afasicentrets donationsstiftelse.

Stiftelsens ändamål, i enlighet med givarens önskan, är att främja stimulerande aktiviteter i den förlängda rehabiliteringskedjan för personer med afasi och deras närstående.

Stiftelsen kan stödja aktiviteter som språklig träning, studiebesök, gruppresor och utvecklingsprojekt. För att en ansökan ska beviljas krävs att aktiviteten omfattar fler än en person med afasi och att man är medlem i Afasiföreningen i Stockholms län.

Ansökan om bidrag ska bestå av ändamål, plan, tidsperiod och ekonomisk kalkyl. Behöver du hjälp att skriva ansökan - tala med oss på kansliet.

Ansökan ska ske skriftligt till:
Afasicentrets donationsstiftelse
Box 45 444
104 30 Stockholm.



Medlemsavgift 2021

Medlemsavgiften för dig med afasi, anhörig och stödjande medlem är 275 kr.
Famijemedlemsskap, 440 kr, gäller för två till fem personer boende på samma adress.
Avgiften betalas till Afasiförbundet på Bg: 5051-7390.
Inbetalningskort bifogas.

Som medlem i föreningen får du:

Aktivitetsprogrammet 4 gånger/år med möjligheter att delta i stimulerande aktiviteter i föreningens regi.
Rabatt på SV:s studiecirklar för personer med afasi.
Tidningen Afasi 4 gånger/år från Afasiförbundet i Sverige.



Som medlem är du också med och bidrar till:

Att fler personer med afasi får möjlighet att ta del av föreningens verksamhet.
Att föreningen har möjlighet att stötta anhöriga som behöver stöd.
Att de som behöver får råd och stöd från föreningens logoped kring t ex rehabilitering, kommunikation vid afasi och/eller demenssjukdom och vilket stöd man har rätt till från kommun och landsting.
Att föreningen kan arbeta för ett mer afasivänligt samhälle.

Därför är ditt medlemskap viktigt för oss!

Välkommen till ett nytt år med Afasiföreningen!

Nybesök

för dig som är intresserad och vill veta mer om Afasiföreningen
finns det möjlighet att komma på Corona-säkert nybesök.

Vi bokar in en tid då du kommer hit.
Vi sätter oss ner, tar en fika och berättar om vår verksamhet och vad det finns att göra här på Afasiföreningen.
Vi avslutar med en rundtur i våra lokaler.
Nybesöket tar ca en timme.

Nybesöket kan även genomföras digitalt.

Anhöriga/närstående och personal är välkomna att vara med.

Ring kansliet tele 08-720 44 80 och boka tid för besök.

Du behöver ingen remiss för att komma hit.
Besöket kostar inget. Alla är välkomna!



Corona/Covid 19 och föreningens aktiviteter

Tyvärr har smittspridningen i Stockholms län och övriga Sverige tagit ny fart och ökar igen. Nya hårdare restriktioner har utfärdats av regeringen och Folkhälsomyndigheten.

Så dessvärre måste vi komma med den tråkiga nyheten att vi ställer in alla fysiska aktiviteter tills vidare. Den 18 januari 2021 startar vi igång den digitala verksamheten igen efter juluppehållet.

Vi följer händelseutvecklingen i samhället och kommer att öppna upp verksamheten på föreningen så fort det är möjligt att erbjuda en trygg verksamhet på plats.

I väntan på vaccin och att pandemin ska avta planerar vi för att starta upp nya Coronasäkra verksamheter.

- Må bra grupper utomhus i kommuner och stadsdelar
- Digitala cirklar och mötesplatser
- Språkträning på dator hemifrån med distansstöd från Afasiföreningen
- Arbetsminnesträning i nya Cogmed från din egen dator eller surfplatta
- Tillgängliga guidningar i naturen
- Rådgivning och sociala samtal på telefon.



Har du egna idéer om verksamhet? Hör av dig så testar vi!

Vi längtar efter er, men det är viktigt att vi håller ut och följer de restriktioner som utfärdas just för att vi bryr oss om varandra!

Emma Schött

Stroke- och hjärnskadevägledare

Om du har frågor om vården kan du kontakta Stroke- och hjärnskadevägledare Emma Schött. Hon tar emot förfrågningar från personer som har drabbats av stroke eller annan förvärvad hjärnskada. Även anhöriga kan kontakta vägledaren.

Vägledaren kan informera om rehabiliteringsmöjligheter eller hur man kommer i kontakt med andra i samma situation. Frågorna kan även handla om familjeliv, sysselsättning eller fritid.



Emma når du på tele: 08-123 596 67.
Hemsida www.ds.se/hjarnskadevagledare



Danderyds Sjukhus
I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Må bra - grupper utomhus

Till våren startar vi upp Må bra-grupper / promenadgrupper på tio platser i länet.

Syftet är att vi ska kunna träffas på ett tryggt och Coronasäkert sätt.

Där du som deltagare slipper åka in till Stockholm, utan kan mötas i ditt närområde.

Efter att vi nu har suttit i karantän och isolerat oss från omvärlden kan det vara skönt att äntligen få träffa nya och gamla vänner utomhus.

Tillsammans rör vi på oss samtidigt som vi får en chans att prata med varandra. Alla kan vara med oavsett fysisk förmåga!!

Vi kommer att starta grupper i:

- Nykvarn
- Södertälje
- Huddinge
- Haninge
- Tyresö
- Sollentuna - Upplands Väsby/Märsta
- Bandhagen
- Hägersten
- Vasastan



Mer information om dessa grupper kommer, men du kan redan nu anmäla dig om du vill vara med!

**För frågor och anmälan ring på tele: 08-720 44 80
eller mejla helena.olsson@afasicenter.se**

HJÄRNA TILLSAMMANS

På webbplatsen www.hjarnatillsammans.se hittar både du som har Afasi och du som är närstående information om olika sorters stöd i Region Stockholm.

Här finns fakta om förvärvade hjärnskador och konsekvenser efter en skada, tips för vad du kan göra själv och kontaktuppgifter till olika organisationer. På webbsidan finns texter, film och ljudfiler som tagits fram i samverkan av vårdgivare, patientföreningar och enskilda personer med egen erfarenhet av förvärvad hjärnskada.

Gå gärna in och lyssna på **Hjärna Tillsammans podcast.**

En podd där Rasmus Bergman och Johan Berghman samtalar med intressanta personer bland annat

Mathilda Cederlund som fick stroke och afasi bara 26 år gammal.

Podden finns på:

<https://hjarnatillsammans.se/vi-gor/hjarnatillsammans-podcast/>



Delta i studiecirkel digitalt?



Nu när vi inte kan träffas på Afasicenter försöker vi hitta andra sätt att mötas.

Vi vill ju så gärna träffa er!
Hur svårt kan det vara att träffas digitalt?
Kanske lättare än du tror?



Om du vill prova får du hjälp av oss på föreningen!

Det du behöver ha något av detta hemma:

- en surfplatta, typ Ipad eller liknande
- en dator med kamera, det har de flesta "laptops"
- en mobiltelefon, så kallad smartphone



Vi har redan 8 grupper som träffas digitalt varje vecka - jätteroligt!

Det finns olika sätt att träffas digitalt.

Använder du Facebook kan vi ha en grupp på Messenger.

Annars räcker det med en e-postadress.

Du får då en inbjudan och klickar på en länk för att delta genom Teams eller Zoom.

Sedan kan du prova att vara med i en liten grupp med max 4 deltagare och en ledare.

Precis som vanligt går vi igenom övningar i språklig stimulans.

Ring till Maggan på 076-556 13 90 eller 08-720 44 80

så berättar hon mer och du får testa om det tekniska funkar.

Kanske har du någon anhörig som kan vara med och stötta första gången.

Cirklarna sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Datorträningsrummet

Är tyvärr stängt på grund av Corona.

Språkträning vid datorn hemma

Du kan ändå träna själv för att hålla igång hjärnan och din språkliga förmåga.

Lexia och Mac-serien är två olika datorprogram för språklig träning som du kan använda hemma på din egen dator.

På vår hemsida finns tips om olika hemsidor och appar som erbjuder språklig träning och övningar i matematik eller engelska.

Gå in på www.afasicenter.se

Gå till **Verksamhet** och

klicka sedan på **Datorrummet** i rullisten.

Du kan också kontakta Johan eller Kerstin så får du hjälp att hitta rätt program eller övningar.

Om du vill använda Lexia eller Mac-serien,

kontakta Johan så hjälper han dig att

få igång programmen på din dator hemma!

Att få hjälp med språklig hemträning

kostar ingenting för medlemmar.

Kerstin och Johan når du på tele: 08-720 44 80.

Cogmed

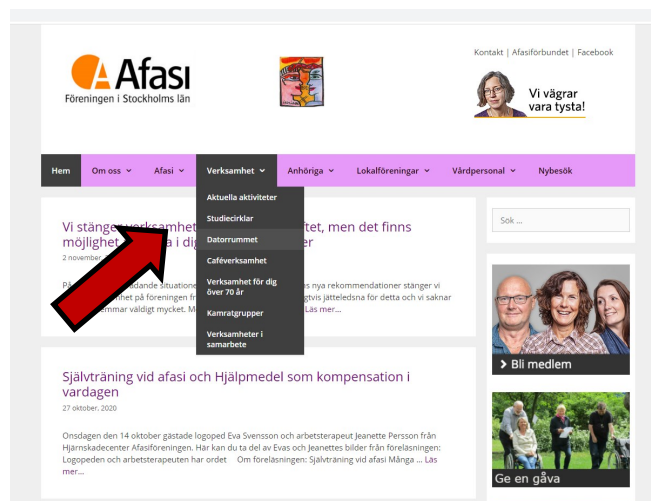
Träningsprogrammet Cogmed, som tränar ditt arbetsminne, har genomgått en förändring. Nu går det att öva med Cogmed igen!

Programmet går nu att anpassa för dig som har svårt att känna igen siffror och bokstäver.

Det finns upplägg med övningar där du i stället ska komma ihåg olika figurer.

Cogmed-träningen kostar 250 kr för medlemmar.

Om du är intresserad av att träna med Cogmed, ring: **08-720 44 80** eller maila till johan.berghman@afasicenter.se eller kerstin.gustafsson@afasicenter.se.



Johan Berghman
handledare i
datorrummet



Kerstin Gustafsson
logoped

Tillsammans med ”Naturen på lika villkor” erbjuder vi guidade turer i naturen. Välkommen att följa med på

Tillgängliga guidningar våren 2021

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 21 april kl. 11.00-13.30

Kolardammarna - vårblommor och vattenrensning

Kolardammarna ligger i Alby naturreservat och utgör ett vackert inslag i landskapet.

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.



Torsdag 20 maj kl. 11.00-14.00

Tyresö slottspark – försommarblomster i lummig parkmiljö

Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker.

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

Vi vandrar i lugnt tempo. Tillgänglig toalett finns vid slottet och ute på Notholmen.

Vi går i parken och ut på Notholmen där vi äter vår matsäck vid havet.

Ta med egen matsäck.

Fredag 28 maj kl. 11.00-13.00

Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap

Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande 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.

Vandringarna är gratis. OBS! Begränsat antal platser. Anmälan krävs!

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

Guidningen genomförs i samarbete med bland annat Tyresö kommun och Studieförbundet Stockholms län.



Anhörigverksamhet

Med anledning av rådande situation är tyvärr den ordinarie anhörigverksamheten inställd tills vidare. Vi tycker det är väldigt tråkigt och vi saknar också er anhöriga!

Många av er anhöriga har drabbats hårt av den situationen vi befinner oss i. 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 anhörigruppen. Mig når du på tele: 070-486 99 90 (**OBS!** Endast **utanför** kontorsarbetstid!) Mejla: Eija.ratty@tyreso.se eller afasi@afasicenter.se Ta hand om er!
Eija



Eija Rätty

Tips och råd för anhöriga

Hos vår logoped, Kerstin Gustafsson, kan du som anhörig 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 finns på Afasiföreningen måndagar och tisdagar kl. 9.00-17.00. Välkommen att ringa för samtal eller besök, tel. 08-720 44 80



Kerstin Gustafsson

Föreläsningar och information till anhöriga på hemsidan

På afasiföreningens hemsida www.afasicenter.se

hittar du en Pdf med bilder från föreläsningen

”Logopeden och arbetsarbetsterapeuten har ordet”

Eva Svensson, logoped och Jeanette Persson, arbetsterapeut på Hjärnskadecenter föreläser under rubriken:

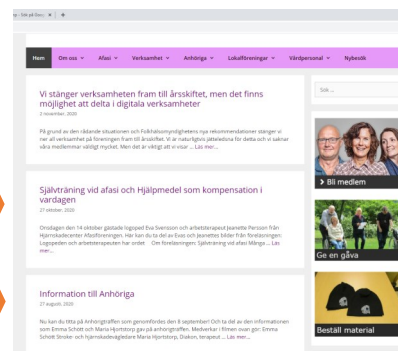
”Självträning vid afasi och Hjälpmedel som kompensation i vardagen”

Du hittar också en film från **Anhörigföreläsningen** den 8 september.

Emma Schött, stroke- och hjärnskadevägledare och **Maria Hjortstorp**, diakon, terapeut och verksamhetsledare Gustav Vasa församling informerar om vilket stöd de kan ge er som anhöriga nu under pandemin.

Informationen, filmen och Pdf:en ligger på första sidan, klicka på rubrikerna:

- **Självträning vid afasi och Hjälpmedel som kompensation i vardagen**
- **Information till anhöriga.**



I Stockholms län finns fem lokalföreningar;
Södertälje/Nykvarn, Tyresö-Haninge, Stockholm Eken,
Sollentuna-Upplands Väsby och Norrtälje.

Under normala omständigheter erbjuder de lokala afasiföreningarna gemenskap genom bland annat studiecirkelar, aktiviteter och olika mötesplatser för personer med afasi och anhöriga.

Men samtliga föreningar har just nu uppehåll i verksamheten på grund av rådande situation med Corona. Föreningarna avvaktar fram till årsskiftet 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

Södertälje/Nykvarn

Kontaktpersoner:

Anki Näsström tele: 070-228 26 69

Carina Bladh tele: 070-966 04 19

Per Gunnermark tele: 070-518 45 10

Haninge -Tyresö

Kontaktpersoner:

Ingrid Nilsson tele: 08-712 35 62

eller mobil: 070-639 99 59

Kerstin Liedström tele: 072-724 04 20

Eken - Stockholms stad

Kontaktpersoner:

Fredrik Sandman tele: 0730-70 30 40

Margareta Forselius tele: 076-556 13 90

Sollentuna - Upplands Väsby

Kontaktpersoner

Tina Jansson tele: 076-274 70 62

Helena Olsson tele: 08-720 44 80

Norrtälje

Kontaktperson:

Lena Ringstedt tele: 073-986 44 70 eller

e-post: lena.ringstedt@afasicenter.se



Årets Afasivän 2020

Utmärkelsen "Årets afasivän" gick 2020 till

Eric Lindström

Motivering

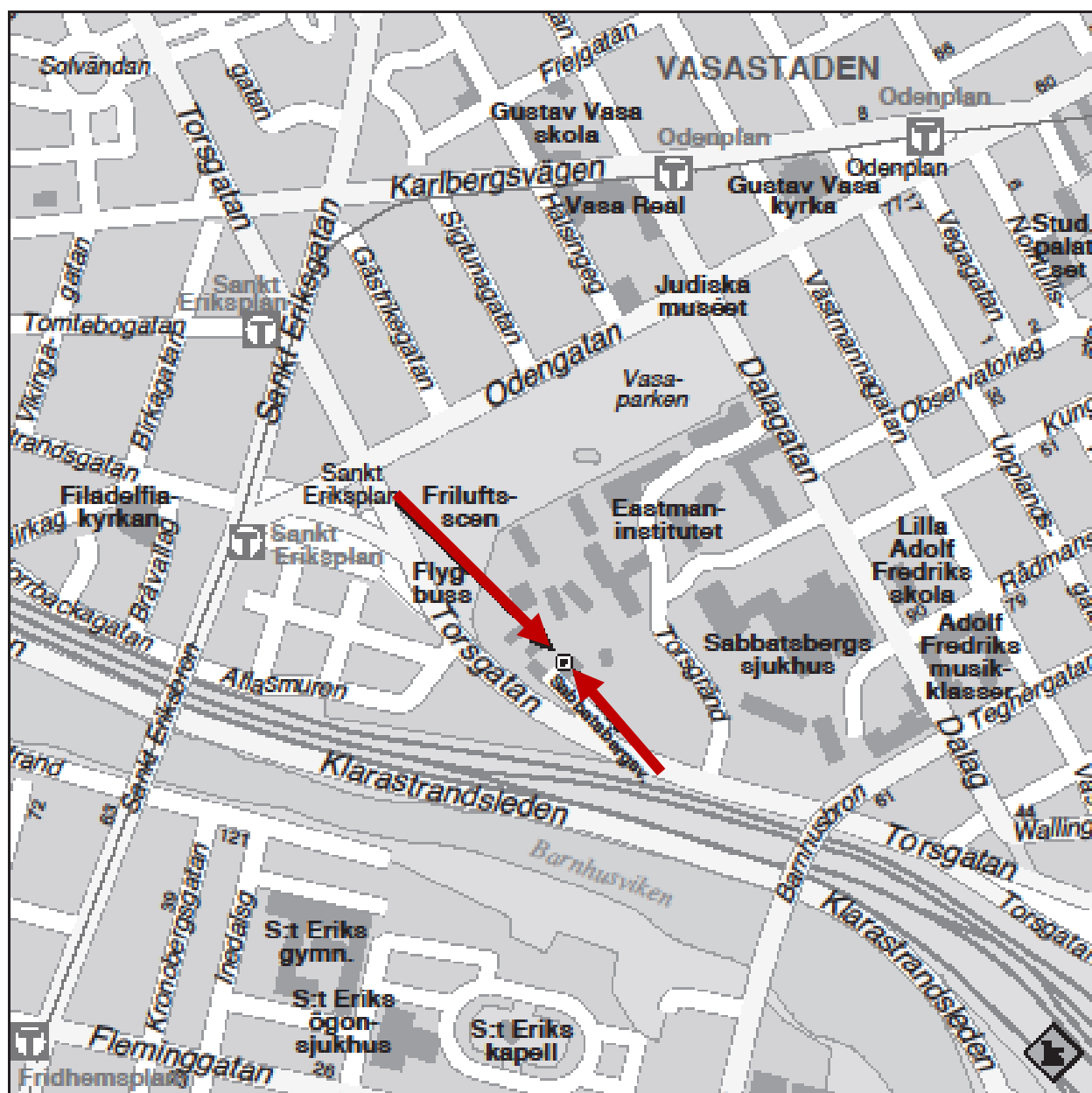
För sitt varmhjärtade engagemang för personer med afasi och andra kommunikationssvårigheter. Du har hållit dig uppdaterad inom området, såväl nationellt som internationellt, och frikostigt delat med dig av din kunskap, erfarenhet och material.

För att du introducerade metoden SCA (Supported Conversation for Adults with Aphasia) för Afasiföreningen i Stockholm i slutet på 1990-talet och inspirerade personalen att utbilda sig i metoden.

Diplom och blommor kommer att överlämnas till Eric på årsmötet.



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