

AFASIFÖRENINGENS AKTIVITETER

Våren 2021

Program nr 1



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: **Plusgirot upphör!**
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.

Ordförandens rader

Ett år med pandemi!

Ett år där vi inte har kunnat träffas i Afasiföreningen.

Ett år som har prövat föreningens medlemmar och medarbetare, men som har format nya sätt att hålla kontakt.



Lena Ringstedt

Trots svårigheter med digital teknik har många av våra medlemmar kunnat delta i digitala möten tack vare våra medarbetares entusiasm och skicklighet.

Men nu ser vi åtminstone en ljusning när allt fler blir vaccinerade! Afasiföreningen har producerat Inspirationsfilmer med gympapass, självträning vid afasi, glada hälsningar, allmän information m.m, som har lagts upp på hemsidan och skickats ut till våra medlemmar.

Våra cirkelledare och medarbetare har ringt varje vecka och på distans hjälpt den som vill träna vid datorn. Nya arbetssätt som kan förädlas i den fortsatta verksamheten.

Nu planerar vi för att hålla årsmöte i slutet av april då vi förhoppningsvis kan hålla mötet utomhus. Vi önskar oss vackert väder så vi kan sitta ute i vår sköna äppelträdgård, där vi kan ordna grillkväll, surströmmingsskiva och kräftfest.

Vi önskar oss en fin sommar så vi kan träffas på sommarfika varje torsdag.

Vi vet att många av våra medlemmar – personer med afasi och anhöriga har haft ett jobbigt år. Att många har varit ensamma och oroliga.

Att viruset har legat som ett tungt moln över oss.

Därför kommer vi i föreningen att anstränga oss extra mycket för att kunna erbjuda stimulerande verksamhet.

Vi saknar er! Väl mött!

Lena

Välkommen på

Årsmöte onsdag 28 april

Kallelse till årsmötet finns bifogat med detta program.

Alla medlemmar är välkomna att delta.

Vi kommer vara utomhus och hoppas på bra väder.



Anmäl till kansliet om du vill delta, tele: 08-720 4480

Välkommen ut till våra

Må bra - grupper utomhus

Nu startar vi upp Må bra-grupper,
kom igång grupper, på flera ställen i Stockholms regionen.



Syftet är att vi ska kunna träffas på ett tryggt och Coronasäkert sätt.
Du som deltagare ska slippa åka så lång och kan istället 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.

En verksamhet för dig som vill komma igång.

Vi promenerar tillsammans.

Vi anpassar takten efter deltagarna.

Efter ca 10 minuters promenerande stannar vi och gör lite olika rörelser.

När vi stannar kommer det att finnas möjlighet att sitta för de som behöver det.

Varje träff har olika rörelseteman.

T. ex. Gummibands-träning, qigongrörelser, stretch.

Efter rörelsepausen promenerar vi en liten bit till.

Vi kommer att stanna ungefär var 10 minut.

Passet håller på 1 till 1,5 timme.

Tillsammans rör vi på oss samtidigt som vi får en chans att prata med varandra.

Alla kan vara med oavsett fysisk förmåga!!

Några grupper startar nu under våren och ytterligare grupper kommer igång i höst.



*Bilderna är ifrån Må bra-gruppen i Sigtuna/Upplands Väsby.
Gruppen gympar i solen på Strandpromenaden.*

**Vill du vara med i en av Må bra-grupperna eller
om du har frågor ring kansliet på tele: 08-720 44 80**

På nästa sida ser du var det finns Må bra –grupper just nu!

Våra Må bra - grupper på följande platser:

Aspudden

Startar i april med Ingrid Florin som ledare.

Vi ses tisdagar kl. 14.00 i Aspudsparken, Aspuddens bangolf.



Bandhagen/Högdalen

Startar i april med Fredrik Sandman som ledare.

Vi ses tisdagar kl. 13.00 på Bandängen.



Hammarby sjöstad

Startar i april med Johan Berghman som ledare.

Vi ses i tisdagar kl. 11.00 i Hammarby sjöstad.



Huddinge

Gruppen är igång. Christina Berghman är ledare.

Vi ses onsdagar kl. 13.00 i Rådsparken i Huddinge.



Sollentuna

Startar nu i april/maj med Tina Jansson som ledare.

Vi ses onsdagar kl. 13.00 vid Edsbergs slott.



Södertälje

Startar i april med Carina Bladh som ledare.

Vi ses torsdagar kl. 13.00 på Gillberga friluftsgård.



Sigtuna/Upplands Väsby

Gruppen är igång. Susanne Bäckman är ledare.

Vi ses måndagar kl. 11.00 på Strandpromenaden i Sigtuna.



Vasaparken

Startar i april med Helena Olsson som ledare.

Vi ses onsdag kl. 11.00 på Afasiföreningen.



Nykvarn planerar att starta i juni om alla hunnit bli vaccinerade.

Kenneth Bingström är ledare. Vi ses tisdagar kl. 11.00 i Engelska parken.



Tyresö startar till hösten med Camilla Ejdestig som ledare.

Om det finns intresse och tillräckligt med deltagare finns det möjlighet att starta upp Må bra- grupper även på andra ställen i regionen.



Vill du vara med i en av Må bra-grupperna eller om du har frågor ring kansliet på tele: 08-720 44 80

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.

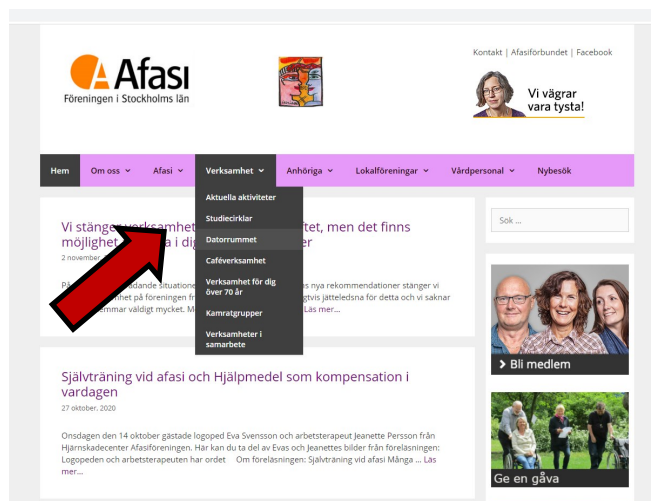
Lexia och Mac-serien är två olika datorprogram för språklig träning som du kan använda hemma på din egen dator.

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

Programmet går nu att anpassa för dig som har svårt att känna igen siffror och bokstäver. Det finns upplägg med övningar där du istället ska komma ihåg olika figurer.

På vår hemsida kan du se en film som visar hur träning med Cogmed QM går till. Cogmed-träningen kostar 250 kr. Enligt vårt licensavtal måste du också vara medlem i Afasiföreningen för att delta.

Om du är intresserad av att träna med Cogmed QM, 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

Afasiföreningens caféverksamhet

Nu kör vi i gång med digital fika!

Varje **torsdag** träffas vi på zoom och fikar tillsammans.

Tid: kl. 13.00-14.00

Start: 8 april



Precis som tidigare möter du

Fredrik Sandman och Ola Sikström.

De är Afasiföreningens fikavärdar!

På träffarna kommer det hända lite olika saker.

Johan bjuder på allsång, Helena på lite rörelser,

Maggan på frågestund. Ibland bara ses vi och pratar.

Anmäl dig till Kansliet på tele: 08-720 44 80

Vi mejlar en länk till dig.

Du kan också gå in via vår hemsida och klicka på en länk där.

Kontakta Afasiföreningen så hjälper vi dig att ladda ner zoom-appen.

Lättgympa utomhus i Sabbatsbergsparken

Torsdagen den 29 april startar vi upp gympa i parken.

Välkomna att vara med!

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!

Inställt vid regn.

Anmälan till Kansliet på tele: 08-720 44 80

Anhörigverksamhet

Med anledning av den fortsatta pandemin kommer vi tillsvidare inte ha någon anhörigverksamhet i föreningens lokaler under våren. Men vi hoppas att kunna träffas under andra halvan av sommaren. Utomhus om inte annat. Vi saknar er!



Eija Rätty

Vi hoppas att ni inte har blivit hårt drabbade av pandemin. Det har verkligen inte varit någon höjdare att behöva vara isolerad. Vi har försökt att lista ut vad ni skulle vilja få för information. Därför har vi lagt upp underlag från två föreläsningar på vår hemsida, som vi genomförde under hösten. "Självträning vid afasi och hjälpmedel som compensation i vardagen" med logopeden Eva Svensson och arbetsterapeuten Jeanette Persson samt "Anhörigföreläsning" med Emma Schött och Maria Hjortstorp. Ni har väl hittat dem på hemsidan! www.afasicenter.se Gå in under rubriken Anhöriga i den rosa listen.

Du hittar också massor med härliga träningsfilmer och musik med vår egen husmusikant! Kom gärna med idéer om vad ni skulle vilja se på hemsidan!!

Numera kan du som får FaR, Fysisk Aktivitet på Recept, komma och träna hos Afasientret om ni talar med er läkare, logoped eller annan sjukvårdspersonal som har rätt att skriva recept.

Om du som anhörig vill komma i kontakt/behöver prata med någon annan anhörig är du välkommen att ringa mig! Jag har varit anhörig i 13 år!

Mig når du på tele: 070 486 9990 (endast utanför "kontorstid" efter som jag arbetar). Mejla: Eija.ratty@tyreso.se eller afasi@afasicenter.se.

Ta hand om er! Nu är det inte så länge kvar tills vi får vaccinet!!

Eija Rätty

Nybesök

för dig som är intresserad och vill veta mer om Afasiföreningen

finns det möjlighet att komma på nybesök.

Nybesöket sker på ett coronasäkert sätt i våra lokaler.

Det går också bra att träffas digitalt.

Vi bokar då in en tid då vi ses.

Vi berättar om vår verksamhet

och vad man kan göra här på Afasiföreningen.

Vi avslutar med en rundtur i våra lokaler.

Nybesöket tar ca en timme.

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!



Veckans inspiration!

Varje vecka hittar du en ny film, ett tips eller något annat på Afasiföreningens hemsida.

www.afasicenter.se

Något som ska inspirera er där hemma.

Sjung med Johan, träna styrka med Helena, tips på hur du kan pussla eller träna på olika språkprogram på datorn, föreläsning om afasi med Kerstin och mycket mer.

Vecka 9



Här hittar du
veckans
inspirations film!



Kontakt | Afasiförbun



Vi vägrar
vara tysta!

Här hittar du tidigare
inspirations filmer!



hem Om oss Afasi Verksamhet Anhöriga Lokalföreningar Vårdpersonal Inspirations tips

Denna veckans inspiration!

1 mars, 2021

I veckans inspiration från Afasiföreningen tipsar Johan om hur du kan träna din hjärna med hjälp av pussel på nätet. Klicka på rubriken för att komma vidare till filmen.

Sök ...



Årsmöte onsdag 28 april

23 februari, 2021

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 Emma Schött, Stroke- och hjärnskadevägledare och Christer Ohlén, som var med om en motorcykelolycka.



Podden finns på:

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

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.

Föreningen är FaR certifierad!

På uppdrag av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen ansvarar Akademiskt Primärvårdscentrum för rekrytering och kvalitetssäkring av aktivitetsarrangörer.

Det betyder att Afasiföreningen i Stockholms län är utbildade och certifierade av Akademiskt Primärvårdscentrum och kan ta emot personer med ett FaR, Fysisk Aktivitet på Recept.

Både personer med afasi och anhöriga kan få fysisk aktivitet på recept hos sin vårdcentral, sin logoped eller annan sjukvårdspersonal som har rätt att skriva ut recept. När någon fått fysisk aktivitet på recept kontaktar man Helena Olsson på Afasiföreningen på **tele: 08-720 44 80**. Vi ser till att personen kommer till rätt aktivitet hos oss.



Lokalföreningarna

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. Just nu är ordinarie verksamheten pausad på grund av Corona.

Men i Södertälje, Nykvarn, Sigtuna/Upplands Väsby och Sollentuna startas det under våren och sommaren upp Må bra-grupper, som träffas utomhus. Mer information om dessa grupper hittar du på sidan 4 och 5.

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.



Södertälje/Nykvarn

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

Haninge -Tyresö

Ingrid Nilsson tele: 070-639 99 59
Kerstin Liedström tele: 072-724 04 20

Eken - Stockholms stad

Fredrik Sandman tele: 0730-70 30 40
Margareta Forselius tele: 076-556 13 90

Sollentuna - Upplands Väsby

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

Norrtälje

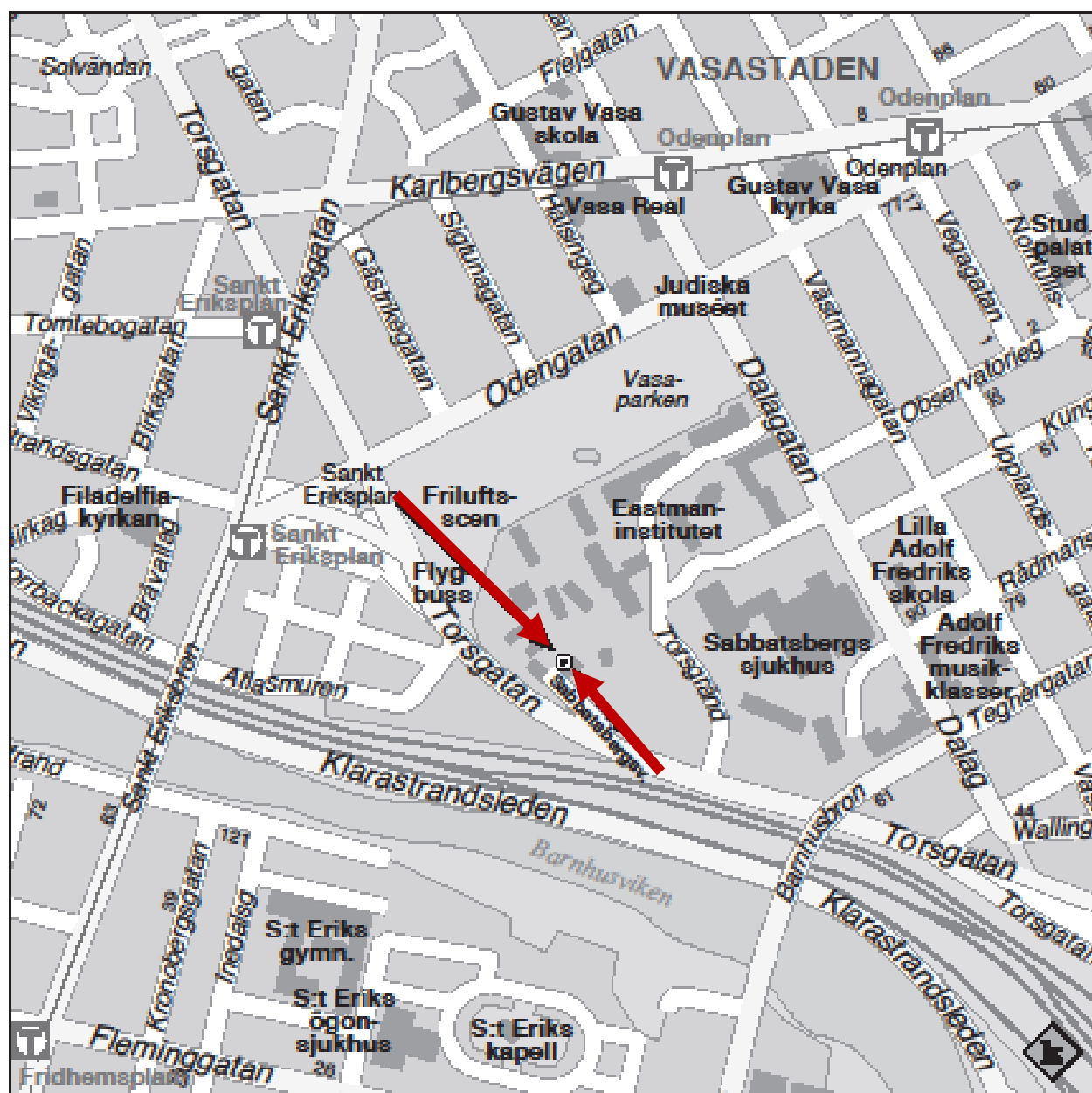
Lena Ringstedt tele: 073-986 44 70 eller
e-post: lena.ringstedt@afasicenter.se

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