

AFASIFÖRENINGENS AKTIVITETER

Hösten 2021

Program nr 3



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

Bankgiro: 5068-3713

Ordförande/ansvarig utgivare: Lena Ringstedt

lena.ringstedt@afasicenter.se

Verksamhetschef: Kersti Eriksson

kersti.eriksson@afasicenter.se

Verksamhetsutvecklare: Helena Olsson

helena.olsson@afasicenter.se

Verksamhetsutvecklare: Margareta Forselius

margareta.forselius@afasicenter.se



Ni når oss alla på tele:
08-720 44 80

Datorträningsrummet

Här finns Johan Berghman, Susanne Bäckman
samt leg. logoped Kerstin Gustafsson.

johan.berghman@afasicenter.se

kerstin.gustafsson@afasicenter.se

Hjärna Tillsammans

Läs mer om nätverket på sidan 9.

Här träffar du Rasmus Bergman

rasmus.bergman@hjarnatillsammans.se

Föreningen arbetar för att

förbättra villkoren i samhället för personer med afasi
och deras anhöriga. En viktig del i arbetet är att sprida
information till elever och personal i vård och omsorg.

Medlemsavgift 2021:

Enskild medlem och stödjande medlem 275 kr.

Familjemedlemskap 440 kr (gäller för 2-5 personer
boende på samma adress).

Anmäl att du vill bli medlem på:

www.afasi.se/afasiforbundet/bli-medlem/

eller ring oss på kansliet så hjälper vi dig.

Som medlem i föreningen får du

Aktivitetsprogrammet 4 gånger/år med möjligheter
att delta i stimulerande aktiviteter i föreningens regi.

Tidningen Afasi 4 gånger/år från Afasiförbundet i Sverige.

Studiecirklar och föreläsningar

Föreningen samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan
om föreläsningar och studiecirklar.
Kontakta Margareta Forselius,
tele: 076-556 13 90.

Nybesök för dig som är intresserad och vill veta mer om Afasiföreningen

Ring kansliet och boka tid för besök.
Du behöver ingen remiss för att komma
hit till oss. Besöket kostar inget.

Alla är välkomna!

Vi berättar om föreningens verksamhet
och visar runt i lokalerna. Anhöriga/
närstående och personal är välkomna
att följa med.

Information

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

Nya verksamhetschefens rader

Utanför fönstret är det grått och det känns att hösten snart är här.

Här inne i Klarahuset är det varmt och skönt.

Jag sitter vid ett av fönstren för att skriva en liten presentation av mig själv. Anledningen är att jag den första oktober börjar som ny verksamhetschef på Afasicenter när Gunilla Finnström slutar.



Jag heter Kersti Eriksson och bor i Sigtuna med min sambo.

Jag har tre vuxna barn. Förutom att vara med familj och vänner, älskar jag att rida, spela golf, åka skidor och vara i skärgården.

Några av er har kanske träffat mig på Afasicenter.

Jag jobbade tidigare som projektledare i HjärnaTillsammans.

Ett nätverk med aktörer som arbetar för personer med förvärvad hjärnskada. som startade 2015. Afasiföreningen ingår i nätverket.

Innan jag jobbade med HjärnaTillsammans har jag arbetat i olika projekt.

Alla har haft som mål att öka tillgängligheten till olika platser och aktiviteter i samhället för personer med rörelsehinder.

Det har bland annat handlat om tillgänglighet till natur, kollektivtrafik, nöjesparker och fritidsaktiviteter. Mycket har handlat om information och om att bygga ramper.

Åren i HjärnaTillsammans har gett mig en ny insikt.

Vi behöver både rullstolsramper och kommunikationsramper för att göra samhället tillgängligt för alla. Något jag hoppas kunna sprida och öka förståelse för i mitt nya arbete.

Men åren gav mig även möjlighet att upptäcka Afasicenter.

Vilken fantastisk verksamhet som bedrivs här och hur viktig den är för många.

Nya och spännande insikter som har fört mig dit där jag sitter idag.

Nu ser jag fram mot mitt nya arbete. Jag ser fram mot att få träffa

och lära känna alla medlemmar, närstående och kollegor.

Jag vill också önska Gunilla lycka till på hennes nya äventyr.

Hoppas vi alla snart träffas på Afasicenter, Klarahuset!

Kersti Eriksson

Dags att nominera årets Afasivän 2021!

Vem vill du uppmärksamma 2021? Föreslå någon eller några som gjort en insats för bättre bemötande och kommunikativ tillgänglighet för personer med afasi.

Det kan vara allt från enskilda personer till butiker, banker, vårdcentraler, myndigheter eller vad du vill—du bestämmer!

Välkommen med din nominering senast 10 oktober.

Personalen på Afasiföreningen i Stockholms län hösten 2021



Cinna Bromander
Leder kamratgrupper
i språklig stimulans.
Egen erfarenhet av afasi.



Kersti Eriksson
Föreningens nya
verksamhetschef.
Läs mer om henne
på sid 3



Mathilda Cederlund
Leder kamratgrupper.
Egen erfarenhet av afasi.
Mammaledig under hösten.



Kerstin Gustafsson
Logoped.
Ger råd och stöd.
Gör utprovningar
i Lexia.
Ansvarar för
information och
utbildningar till
omsorgspersonal.



Susanne Bäckman
Leder kamratgrupper i
Må bra och språklig stimulans.
Ansvarar för kontakt med
medlemmar och är
värdinna på föreningen.



Johan Berghman
Vår egen trubadur!
Ansvarar för
datorträningsrummet,
spelar in poddar
tillsammans med
Rasmus och leder
kamratgrupper.



Maggan Forselius
Verksamhetsutvecklare.
Ansvar för cirkelverksamheten.
Hoppas in som vikarie i cirkelarna.
Guidar medlemmarna in
på digitala mötesplatser.



Rasmus Bergman
Ansvarar för nätverket
Hjärna Tillsammans.
Läs mer om vad
som händer på
Hjärna Tillsammans
på sid 9.



Helena Olsson
Verksamhetsutvecklare.
Ansvarar för hemsidan,
programmet och
planering av resor.
Vår egen hälsoinspiratör!
Håller i gympa och
Må bra grupper.

Mindfulness med Johan



Mindfulness betyder sinnesnärvaro eller medveten närvaro. Det är en metod som kan användas för att hantera stress och oro. Metoden går ut på att du fokuserar på det som finns i nuet.

Testa mindfulness på distans tillsammans med Johan.

När: Tisdag 14 september

Tid: kl. 11.00

Plats: på Zoom

Vi skickar en länk till dig. Säg till om du vill ha hjälp!

Anmäl dig till kansliet på 08-720 44 80.

Sittande Zumba är tillbaka igen!

Zumba är en träningsform med härliga rytmer och melodier! Musik, sång och rörelser som stärker både fysiken, balansen och själen.

Välkommen att delta digitalt!

När: Torsdagar

Tid: kl. 12.30-13.00

Ledare: Ljubica Petrovska

Plats: på Zoom



Är du intresserad av att vara med kontakta kansliet så skickar vi en länk till dig!

Hör av dig till kansliet på tele: 08-720 44 80

Sopplunch

När: Fredag
17 september
15 oktober
19 november
Tid: kl. 12.00-14.00

Dagens soppa tillagas i Afasiföreningens kök.
Soppan serveras med goda tillbehör.

Kostnad: 50 kr för soppa, smörgås och kaffe.

OBS! Begränsat antal platser!

Anmälan till kansliet, tele: 08-720 44 80

Förbeställ färdtjänst för hemresan till kl. 14.10

OBS! Ny dag och tid!!!



Höstens filmvisningar

Min pappa Marianne

När: tisdag 28 september
Tid: kl. 13.00 - 15.30

En dramakomedi om 28-åriga Hanna.
Hon återvänder till Alingsås för att jobba
på lokalnyheterna. När hennes pappa avslöjar
att han egentligen vill vara Marianne vänds
Hannas värld upp och ner.

Filmen bygger på en självbiografisk bok av Ester Roxberg.

1 timme och 50 min.

Förbeställ färdtjänst för hemresan till kl. 15.30



Spring Uje spring

När: tisdag 9 november
Tid: kl. 13.00-15.00

Uje Brandelius och hans familj spelar sig själva i en film.

Filmen utspelar sig under ett par sommarveckor i

Stockholmsförorten Bredäng. När livet tar vändningar du
inte ens kunde fantisera om ställs frågan på sin spets:

vad är det som är värt nåt? En film om livet och vardagen.

1 timme och 18 min.

Förbeställ färdtjänst för hemresan till kl. 15.10



Fika kostar 20 kr.

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

Begränsat antal platser på grund av corona restriktioner.

I samarbete med Hjärnkraft och RTP-s erbjuder vi:

Kurs i Ronny Gardiners Metod (RGM)

Start: 23 september, 13 gånger (sista träffen 16 december).

Pris: Ingen kostnad under hösten 2021 för medlemmar i Afasiföreningen, Hjärnkraft och RTP-s.

Var: Afasiföreningen, Sabbatbergsvägen 6

När: Torsdagar kl. 14.30-15.15

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



RGM är en rehabiliteringsmetod som fungerar som en cirkelträning för hjärnan.

Färger, symboler, ord, rörelser och rytm blandas.

Båda hjärnhalvorna får arbeta på ett lekfullt sätt.

Även balanssinne, minne, motorik, koncentrations- och rörelseförmåga stimuleras.

RGM har med framgång använts för personer med förvärvad hjärnskada, Parkinson och utbrändhet.

Ronnie Gardiners metod grundades av jazztrummisen Ronnie Gardiner.

OBS begränsat antal platser!

Anmälan till Afasiföreningen på tele: 08-720 44 80



Afasidagen 10 oktober 2021

Årets tema:

Inget om oss utan oss – vi vill vara med!

I år är det inte lämpligt att ha någon stor samling.

Vi kommer istället att prata i grupperna på Afasiföreningen om hur det är att leva med afasi och i vilka situationer ni känner er utestängda.



Svaren kommer sedan att sammanställas.

Vi gör en film av materialet som vi skickar till politiker och beslutsfattare i Region Stockholm och kommunerna i vårt län.

Välkommen till

Tisdags-fika

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

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

När: Tisdagar, start 7 september

Tid: Kl. 13-15

Var: Afasiföreningen,
Sabbatsbergsvägen 6



Kaffe med dopp 20 kr.

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

Begränsat antal på grund av corona restriktioner.

Lätt gympa

Vi stretchar för att få igång blodcirkulationen.

Jobbar med styrke- och konditionsövningar och avslutar med en avslappningsövning.

När: Torsdagar

Tid: kl. 11.00-12.00

Var: Afasiföreningen,
Sabbatsbergsvägen 6



Ledare: Helena Olsson

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

Bridge

Lär dig spela bridge.

När: Fredagar

Tid: kl. 13.00-15.00

Var: Afasiföreningen,
Sabbatsbergsvägen 6

Ledare: Jan Rudenstedt



Nu har vi öppet igen!

Välkommen till Datorträningsrummet!

Här 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.

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.

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.

Cogmed kostar 250 kr för medlemmar, men ingen kostnad för dig som redan tränar i datorrummet.

Frågor och anmälan på tele: 08-720 44 80



Kerstin Gustafsson
Logoped



Johan Berghman
Handledare i
datorträningsrummet

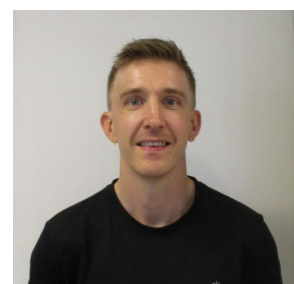
HjärnaTillsammans

Efter fem och ett halvt år i projektform så övergår HjärnaTillsammans till ett fast nätverk. Projektledare, Kersti Eriksson har slutat. På sidan 3 kan du läsa om vad hon gör nu. Nu är det jag, Rasmus Bergman som är kontaktperson för nätverket. Mig når du på tele: 070-79 79 209
E-post: rasmus.bergman@hjarnatillsammans.se

Vi hoppas nu på bättre tider så att vi kan återuppta våra sociala aktiviteter och träffas igen. På vår hemsida finns reportage, information, berättelser och samtal med spännande gäster i vår podcast. Missa inte det! Snart kommer även våra webbutbildningar.

Gå gärna in och titta på vår hemsida: www.hjarnatillsammans.se

Vi fortsätter att jobba mot det gemensamma målet att stärka stödet för personer med en förvärvad hjärnskada och deras anhöriga!



Rasmus Bergman

Studiecirklar och kamratgrupper

Vi håller säkerhetsavstånd.

Stanna hemma om du har förkylningssymptom.

Antalet deltagare är begränsat.

En del grupper startar senare under terminen om coronaläget medger.



Studieförbundet
Vuxenskolan



Kamratgrupper

Språklig stimulans

Du får prata, läsa och

skriva efter din förmåga.

Vi använder Nutidsfrågor,
texter och bilder.

Gruppen väljer ämnen
man är intresserad av.

Du möter andra med afasi
och utbyter erfarenheter.



Läsgrupp

Vi väljer tillsammans en lättläst bok.

Vi läser högt för varann.

Vi pratar om innehållet och
hjälper varandra att förstå.

Engelska

Vi tränar att prata, läsa och skriva
på engelska.

Matematik

Du får räkna olika räknesätt.

Vi tränar på att använda siffror,
klockan, datum och årtal.

Du tränar på din nivå.

Studiecirklar

Deltagaravgift ca 865 kr / termin

Språklig stimulans

Du får prata, läsa och skriva

efter din förmåga. Vi använder
lättlästa böcker, Nutidsfrågor,
texter och bilder.

Gruppen väljer ämnen man är
intresserad av.

Du möter andra med afasi och
utbyter erfarenheter.

Teckna och måla

Du väljer motiv från bilder eller ur
fantasin. Ledaren hjälper till med
teknik vid behov. Du får uttrycka
dig med hjälp av färg och form.

Sånggrupper

Vi sjunger kända och populära
sånger tillsammans. Ledaren spelar
gitarr. Alla kan vara med!



Platser:

- Afasiföreningen,

Sabbatsbergsvägen 6 i Stockholm

- Östermalms föreningsråd

- Åsö Föreningsråd/Pumpan
på Södermalm.

Hör av dig så berättar vi mer!

Frågor och anmälan kontakta Maggan Forselius på tele: 08-720 44 80.

Följ med på guidade turer i naturen runt Stockholm

Vandringar hösten 2021

Lätta, guidade vandringar anpassade för rullstolar.



Onsdag 8 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 bänkar på en brygga där vi äter vår matsäck. Ta med egen matsäck.

OBS! Det finns inga toaletter.

Torsdag 7 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.

ONSDAG 29 SEPTEMBER kl. 14.00-14.45

**kan du delta i en filmad naturguidning
i Trastsjöskogen, Österåker kommun.**

Guidningen sker digitalt.

Välkommen att delta i en filmad naturguidning med Bosse Rosén som guide.

Filmen har fokus på våra fem sinnen och hur vi upplever naturen genom dem.

Du får en länk när du anmält dig och får se guidningen som en film.

Det fungerar som en vanlig guidning som du upplever genom din dator.

Vi tittar på guidningen samtidigt, den sänds genom Zoom.



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



Personal från Afasiföreningen kommer att finnas med på vandringarna. Guidningarna är **gratis**.

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

Afasiföreningen bjuder in till Jullunch

Välkommen till föreningens populära jullunch.

Jultallrik, lotterier, sång, musik
och trevlig samvaro
står på programmet.

Vi erbjuder jullunch vid tre tillfällen.
Välj det datum som passar dig bäst.

När: Måndag 13 dec
Onsdag 15 dec
Tisdag 21 dec

Tid: kl 12.00 - 14.30

Kostnad: 150 kr/person

Anmälan: Senast den 6 december

tele: 08-720 44 80

Först till kvarn.....

Beställ färdtjänst för hemfärd kl. 14.30



Välkommen till våra lokalföreningar

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.

Södertälje/Nykvarn och Sollentuna-Upplands Väsby startar nu upp
sin verksamhet. Kontaktuppgifter och aktiviteter hittar du på sid 13 och 14.

Vill du komma i kontakt med någon av de andra
lokal föreningarna är du välkommen att ringa:

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

Norrtälje

Helena Olsson tele: 08-720 44 80

Afasiföreningen i Södertälje/Nykvarn

Vi hälsar alla intresserade välkomna till vår verksamhet!

Utflykt

Gillberga Friluftsgård

Söndagen 26 september kl. 13.00-17.00

Föreningen bjuder på lättare lunch.

Dessutom frågesport, kubbspel
och trevligt umgänge.

Anhöriga är välkomna att följa med!

Anmäl till:

Anki Näsström: anki_5825@hotmail.com

eller tele: 070-228 26 69

Per Gunnermark: per.gunnermark@gmail.com

eller tele: 070-518 45 10



Bild från en tidigare utflykt till Gillberga

Välkommen till våra träffpunkter!

Träffpunkt Södertälje

Startar 2 september

När: Torsdagar kl. 13.00-15.00

Var: Allaktivitetshuset,
Barrtorpsvägen 1A, Södertälje

För mer information och anmälan

Ta kontakt med Per Gunnermark

per.gunnermark@gmail.com

eller tele: 070-518 45 10



Per Gunnermark
Ordförande

Tankesmedjan i Nykvarn

Startar under hösten

När: Tisdagar kl 14.00-16.00

Var: Frivilligcentralen,
Gammeltorpsv. 3D, Nykvarn

För mer Information och anmälan

Ta kontakt med Kenneth Bingström

kenneth.bingstrom@hotmail.se

eller på tele: 070-554 35 25



Kenneth Bingström

Afasiföreningen i Sollentuna-Upplands Väsby

Expedition och föreningslokal: Malmvägen 14 A, 5 tr, 191 60 Sollentuna

Porten är låst. När det är aktiviteter i lokalen möter vi er i porten.

Verksamheten sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Välkommen till våra studiecirklar!

Kom och träffa andra personer med afasi

Tillsammans tränar vi språket, löser nutidsfrågor, pratar och läser.



Kamratcirkel med Nils Skarp

När: Torsdag kl. 10.00-12.00

Plats: Malmvägen 14A, 5tr, Sollentuna

Start: 7 oktober, 8 träffar.

Ledare: Nils Skarp



Nils

Studiecirkel i Märsta

När: Onsdagar kl. 10.30-12.00

Plats: Träffpunkten i Märsta, lokal köket.

Start: 29 september

Kostnad: 390 kr, 12 gånger

Ledare: Susanne Bäckman



Susanne

För mer information och anmälan kontakta:

Margareta Forselius, Afasiföreningen Stockholms län, tele: 08-720 44 80.

Välkommen till vår uppskattade

Jullunch i år med Johan Berghman

Vi sjunger som vanligt in julen och föreningen bjuder på en god jullandgång.



När: Onsdag 1 december

Tid: kl. 13.00-15.00

Var: I vår lokal på Malmvägen 14 A

Anmälan till e-post: helena.olsson@afasicenter.se

eller tele: 08-720 44 80. OBS begränsat antal platser!

Anmälan senast 25 november.



Språkcirkel i Vaxholm

När: Varannan tisdag (jämna veckor)
Start: Tisdag 21 september
Tid: kl. 13.00-15.30
Ledare: Christina Berghman
Plats: Träffpunkten Kanonen,
Studion, Vaxholm



Christina
Berghman

Kostnad: 100 kr, 10 gånger.

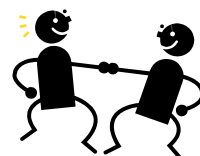
Vi tränar språket tillsammans.
Läser, skriver och pratar.

Frågor och anmälan till: Margareta Forselius, tele: 08-720 44 80.

Hjärngänget i Järfälla startar igen!

OBS! ny lokal

Start: 16 september 2021
När: Torsdagar kl. 13.00-16.00
Var: Allmogevägen i Jakobsberg.
Vad: Träffpunkt för personer med stroke/afasi



En träffpunkt för dig med afasi/stroke.
Anhöriga och personliga assistenter är välkomna att delta.
Vi löser nutidsfrågor, gör hjärngymnastik och diskuterar
allt efter önskemål och behov.
Externa medverkande/föreläsare bjuds in varje termin.
Någon gång per termin går vi ut
och äter lunch tillsammans.

Verksamheten har under året bedrivits med
ekonomiskt stöd från Järfälla kommun.
Arrangör:
Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län.

Om du är intresserad att komma på besök för att prova på så är du välkommen!

För anmälan/prova på kontakta:
Bo Carlqvist, 08-120 55 144 eller bo.carlqvist@sv.se

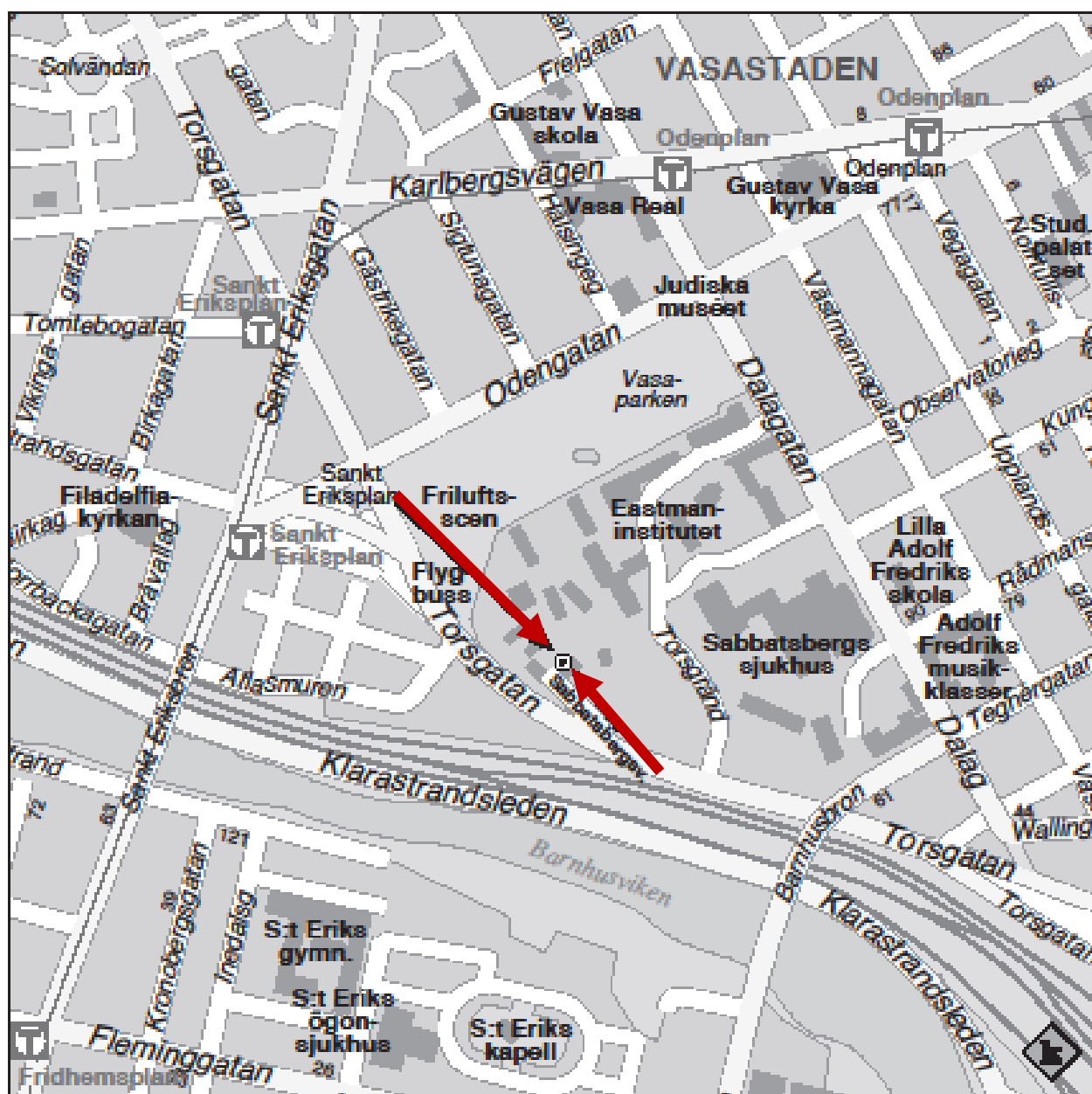


Så här kommer du till Afasiföreningens lokaler

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