

# AFASIFÖRENINGENS AKTIVITETER

Höst 2023

Program nr 2



*Foto Rebecka Anderson*

## Afasicenter i Klarahuset

**Besöksadress: Sabbatsbergsvägen 6**

Se kartan på programmets baksida

[www.afasicenter.se](http://www.afasicenter.se)



# Kansliet

**Besöksadress:** Klarahuset, Sabbatsbergsvägen 6

**Postadress:** Box 45 444, 104 30 Stockholm

**Tel. 08-720 44 80**

E-post: [afasi@afasicenter.se](mailto:afasi@afasicenter.se)

Hemsida: [www.afasicenter.se](http://www.afasicenter.se)

Bankgiro: 5068-3713

Swish: 123 620 21 13

Org.nr: 802009-2691

## Personal



Verksamhetschef:  
Kersti Eriksson  
[kersti.eriksson@afasicenter.se](mailto:kersti.eriksson@afasicenter.se)



Verksamhetsutvecklare:  
Margareta Forselius  
[margareta.forselius@afasicenter.se](mailto:margareta.forselius@afasicenter.se)



Logoped:  
Kerstin Gustafsson  
[kerstin.gustafsson@afasicenter.se](mailto:kerstin.gustafsson@afasicenter.se)



Administratör och projektledare:  
Tove Björkheden,  
[tove.bjorkheden@afasicenter.se](mailto:tove.bjorkheden@afasicenter.se)



Koordinator HjärnaTillsammans:  
Rasmus Bergman  
[rasmus.bergman@hjarnatillsammans.se](mailto:rasmus.bergman@hjarnatillsammans.se)



Handledare datorträningsrummet:  
Johan Berghman,  
[johan.berghman@afasicenter.se](mailto:johan.berghman@afasicenter.se)



Värdinna:  
Susanne Laneklint Bäckman



Kamratcirkelledare och informatörer:  
Mathilda Cederlund  
Cinna Bromander



I verksamheten bidrar också ideella **volontärer** med mycket värdefulla insatser.

**Vill du också vara med?**

**Kontakta oss så**

berättar vi mer om vad det kan innebära!



**Ni når oss alla på  
tel. 08-720 44 80**

**[www.afasicenter.se](http://www.afasicenter.se)**

På hemsidan hittar du

- Nyheter
- Fakta om afasi
- Material
- Bli medlem



Nästa program kommer i brevlådan under vecka 48.

Ansvarig utgivare:  
ordförande Eija Rätty

# Kalendarium hösten 2023

## Augusti

- 21 Terminsstarter, sid. 14-15
- 23 Naturguidning Tyresö sid. 9  
Tyresö slottspark
- 24 Surströmming, sid. 9
- 28 Oscars brygga, sid. 8  
Friluftsdag vid havet nära Norrtälje
- 29 Kräftskiva, sid. 9

## September

- 5 Tisdagsträff, sid. 18  
Dysfagi: ät- och sväljsvårigheter.
- 7 Naturguidning Tyresö, sid. 9  
Kolardammarna
- 14 Sopplunch, sid. 6
- 21 Teknikträff, sid. 6
- 26 Pubkväll, sid. 7

## Oktober

- 3 Tisdagsträff, sid. 18  
Information om arvsfondsprojektet  
”Hjärnträff”.
- 3 Naturguidning Tyresö, sid. 9  
Barnsjön
- 3 CogMed startmöte, sid. 13
- 5 Hälsosamma samtal, sid.10  
Tema: Kost/livsstil
- 10 Afasidagen, sid. 5  
Föreläsning, sid. 4
- 19 Teknikträff, sid. 6
- 24 Filmvisning, sid. 8
- 26 Träffa Taltjänst, sid. 6

## November

- 2 Hälsosamma samtal, sid. 10  
Tema: Motion/rörelse
- 7 Tisdagsträff, sid. 18  
Om RTP-S och prova-på Yoga
- 9 Sopplunch, sid. 6
- 16 Teknikträff, sid. 6
- 21 Pubkväll, sid. 7
- 30 Hälsosamma samtal, sid. 10  
Tema: Vila/återhämtning

## December

- 1 Nytt program i brevlådan
- 5 Tisdagsträff, sid. 18  
Om IFAH och prova-på  
boccia och bordtennis.
- 7 Filmvisning, sid. 8
- 9 Julkonsert/marknad
- 15 Terminen avslutas
- 19 Jullunch
- 20 Jullunch

Med reservation för ändringar.

### Fikakort säljes!

Kommer du ofta och fikar hos oss?  
Köp ett fikakort, så slipper du ha  
kontanter eller swisha varje gång!



## Ordföranden har ordet!

Här kommer ännu ett sprängfyllt program för hösten!

Det innehåller som vanligt verksamheten på Afasientret, träning för både kroppen och knoppen och massor med samvaro i olika former.

Vi återkommer med flera föreläsningsdatum, t. ex. om Malin Bauers viktiga forskning och utveckling av poststroke-checklistan, där flera av våra medlemmar har deltagit i utvecklingsarbetet.



**Eija Rätty**

Programmet för årets Afasidag, som i år har temat "Alla talar olika" finns här bredvid. Häng med till Odenplan och dela ut flyers! Ni har väl sett tv-inslaget där Camilla försöker få kontakt med skattemyndigheten för att kunna ändra på sin skattedeklaration. Detta inslag belyser väldigt tydligt hur urusla många av talsvaren hos våra myndigheter är.

Under våren träffade vi politiker både från staden och Regionen, för att sprida kunskap om vår livsviktiga verksamhet! Och om den stora brist på logopedier som råder i kommuner och i regionen! Vi kommer fortsätta att bjuda in politikerna tills vi får dem att säkra stabila ekonomiska förutsättningar för vår verksamhet.

**Och du, om du saknar någon verksamhet eller vill delta i det intressepolitiska arbetet, hör av dig till oss!**

Alla röster behövs i detta viktiga arbetet! Vi syns!

Eija Rätty, ordförande i Afasiföreningen Stockholms län

## Föreläsningar på gång!

När detta program trycks är datum tyvärr inte klara ännu.

Därför presenterar vi vad som planeras och du kan anmäla ditt intresse.

Sedan får du information om datum och tid och kan bekräfta om du kan komma.

Aktuella datum kommer också finnas på vår hemsida samt mejlas till alla vi har e-postadresser till, i god tid innan.




### 1. Om taligenkänning och universell utformning

Temat för Afasidagen, vi lär oss mer om vad detta betyder i vardagen.

### 2. Utveckling av poststroke checklistan

Medlemmar i föreningen har varit med i arbetet och här visas resultatet.

**Gör din intresseanmälan till kansliet tel. 08-720 44 80.**

*I samarbete med*  
SV Stockholm  
 **Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**



# Program för Afasidagen: ”Alla talar olika - Universellt utformad taligenkänning”



## Om taligenkänning

Trots att AI, artificiell intelligens, har möjlighet att lära känna igen alla typer av röster och sätt att tala, används tekniken inte så.

Många som pratar med en taligenkännings-tjänst blir inte förstådda.

Bristfälligt utvecklade taligenkännings-tjänster är ett exempel på vardaglig diskriminering som gör det svårt för många med till exempel afasi och språkstörning/DLD att kunna använda digitala tjänster. Taligenkännings-tjänster måste utvecklas så att det ska fungera för alla att boka en biljett, boka ett läkarbesök eller ställa en fråga till en myndighet.

## Reportage på TV4 Nyheter

TV4 Nyheter uppmärksammade bristerna i taligenkänning och tillgänglighet i ett inslag den 26 februari. Vår medlem Camilla Ejdestig från Tyresö och Afasiförbundets ordförande Berit Robrandt Ahlberg intervjuas.

Skatteverket berättar i inslaget att man halkat efter i tillgänglighetsarbetet under pandemin.

**När: Tisdag 10 oktober**

**Tider:** kl 11.15-11.30 Vi går från Afasicenter till Odenplan  
kl. 11.30-12.30 Utdelning av flygblad på Odenplan  
k 13.00-15.00 Öppet hus med fika på Afasicenter  
kl 14.00-14.45 Information om afasi för besökande

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

Beställ färdtjänst för hemresan till kl. 15.10.



## Soppluncher

**När:** Torsdag 14 september  
Torsdag 9 november

**Tid:** kl. 13.00-14.30

**Var:** Afasiföreningen,  
Sabbatsbergsvägen 6

Dagens soppa tillagas i Afasiföreningens kök.  
Vi dukar upp i stora salen och äter och umgås!

**Kostnad:** 60 kr för soppa, smörgås och kaffe & kaka.

**Anmälan** till kansliet tel. 08-720 44 80.



Beställ färdtjänst för  
hemresan till kl. 14.30

## Träffa Taltjänst!

Taltjänst är en del av Region Stockholm. De stöder dig som har svårt att kommunicera. Du kan använda Taltjänst om du har svårt att tala, förstå när andra talar, läsa och skriva. Det krävs ingen remiss för att få stöd av Taltjänst. Det kostar inget att använda sig av deras tjänster.

Nu får du träffa deras personal och kan ställa frågor när vi fikar tillsammans!

**När:** Torsdag 26 oktober

**Tid:** kl. 13.00-14.30

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

Beställ färdtjänst för hemresan till kl. 14.30.



 **Afasi**  
Afasiföreningen Eken  
Stockholms stad

## Teknikträffar - drop-in

Få hjälp med den digitala tekniken. Ta med din mobiltelefon, surfplatta eller bärbara dator. Vi svarar på frågor och hjälper dig efter bästa förmåga.

**När:** Torsdag 21 september  
Torsdag 19 oktober  
Torsdag 16 november

**Tid:** kl. 13.00-14.30

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

Om du inte kan komma dessa datum, ring oss så bokar vi en egen tid för dig!  
Ring tel. 08- 720 44 80.



 **Afasi**  
Afasiföreningen Eken  
Stockholms stad

# Drop-in-



**När:** Måndag - torsdag

**Tid:** kl. 10.00 - 15.00

Välkommen att titta in och ta en fika!

Kaffe och fikabröd 25 kr.

**På tisdagar kl 13.00-15.00 finns alltid  
värd/personal på plats att prata med.**

I övrigt finns tillgång till brädspel, pussel,  
lättlästa böcker, Lättlästa nyheter 8 sidor och  
andra tidskrifter i lilla kaféet som alltid är öppet!

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

**Frågor ring tel. 08-720 44 80**



## Pubkvällar

**När:** Tisdag 26 september  
Tisdag 21 november

**Tid:** kl. 17.00-19.00

**Var:** Afasiföreningen,  
Sabbatsbergsvägen 6

**Anmälan** till kansliet tel. 08-720 44 80.

Beställ färdtjänst för hemresan till kl. 19.10

**Välkommen** till kvällar fyllda  
med musik, trevlig samvaro och  
möjlighet till en svängom på  
dansgolvet.

Johan Berghman spelar och har  
låtar för alla smaker!.

### **Kostnad:**

Drycker och lättare förtäring  
finns att köpa till  
självkostnadspris i baren.





# Filmvisning

När: **Tisdag 24 oktober**  
**”Cornelis”**

**Torsdag 7 december**  
**”Hilma”**

Tid: **kl. 13.00-15.00**

Var: **Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6**

Beställ färdtjänsten för hemresan till kl. 15.10.

Anmälan till kansliet tel. **08-720 44 80**.



# Friluftsdag - följ med på utflykt till Oscars brygga

När: **Måndag 28 augusti**

Tid: **kl. 10.00-15.00.**

Var: **Naturreseptatet Tranvik**  
**i Grovsta, Norrtälje.**

Pris: **75 kr för lunch & fika**

Utflykten bekostas av bidrag från  
Stiftelsen Oscar Hirsch Minne.

Det blir en heldag med möjlighet att följa med på  
en båttur i Norrtäljes skärgård.

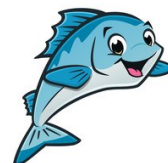
Fiske för de som vill det, båten är anpassad  
för rullstolar.

Miljön är unik och har handikappanpassade  
byggnader, bryggor, toalett och en  
skogsslinga för rullstol på ca 600 m.

Här finns också en paviljong med fikarum,  
WC/dusch, pentry och vilorum.

**Anmälan tel. 08-720 44 80 snarast!**

**Begränsat antal platser.**



## Om transport till Tranvik:

För dig som inte behöver rullstolstaxi kommer vi att ha en buss som går från Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6. Samling kl 8.30. Åter ca kl 16.30.



# Surströmmingsfest

**När:** Torsdag 24 augusti

**Tid:** kl. 17.00 - 19.00

**Pris:** 80 kr per person

## Kräftskiva

**När:** Tisdag 29 augusti

**Tid:** kl 17.00 - 19.00

**Pris:** 100 kr per person

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

**Beställ färdtjänsten för hemresan till kl.19.10**

Om vädret tillåter sitter vi ute på nya terrassen. Dryck finns att köpa till självkostnadspris.

**Anmälan till kansliet tel. 08-720 44 80.**

Begränsat antal platser, först till kvarn...



## Tillgängliga natur-guidningar hösten 2023

Naturen på lika villkor

Lätta, guidade vandringar anpassade för rullstolar i vackra Tyresö.

**Onsdag 23 augusti kl. 11.00-14.00**

**Tyresö slottspark – försommarblomster i lummig parkmiljö**

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

**Torsdag 7 september kl 11-00-13.30**

**Kolardammarna – Vårblommor och vattenrening**

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus. Ta med egen matsäck. **OBS!** Det finns inga toaletter.

**Tisdag 3 oktober kl. 11.15-13.15**

**Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap**

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Ta med egen matsäck. **OBS!** Det finns inga toaletter.

**Vandringarna är gratis.**

**OBS!** Begränsat antal platser. **Anmälan krävs!**

**Du ansvarar själv för resan till och från platsen.**

**För anmälan och mer information ring Afasiföreningen på tel. 08-720 44 80**



Guidningen genomförs i samarbete med Tyresö kommun. Vår guide Martina har högtalarväst så alla kan höra henne bra.

## Att underlätta kommunikation vid svår/medelsvår afasi!

### SCA-kurs för anhöriga

#### (Supported Conversation for Adults with Aphasia)

**Ledare:** Logoped Kerstin Gustafsson håller kurser i samtalsmetoden.

**Mål:** Att underlätta kommunikationen vid afasi.

**Upplägg:** Dagtid 2 timmar vid 3 tillfällen, inkl fikapaus.  
Kursdag 3 välkomnas personen med afasi tillsammans med sin anhörige för praktisk övning i SCA.

**Datum:** **Måndag 28 augusti** kl 14.00-16.00  
**Måndag 18 september** kl 14.00-16.00  
**Dag 3 bestäms gemensamt.**

Kursen är **gratis** för medlemmar i Afasiföreningen.

**Frågor och anmälan till kansliet på tel. 08-720 44 80.**



**Kerstin Gustafsson**  
Logoped



## Lätt gymna för alla!

Rolig träning för hela kroppen.  
Sittande eller stående efter förmåga.  
Vi gör enkla rörelser och tränar styrka, rörlighet och kondition.  
Avslutar med en stunds avslappning.

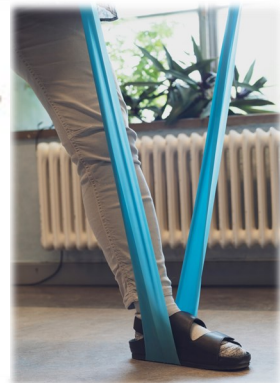
**När:** **Onsdagar**

**Tid:** kl. 11.00-12.00

**Ledare:** Johan Berghman

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

Beställ färdtjänsten för hemresan till kl.12.10.



**Ingen anmälan behövs  
- kom och prova på!**

## Hälsosamma samtal - torsdagsfika!

Låt oss inspirera varandra till hälsosammare vanor!

När vi ses pratar vi om hälsa och livsstil.

Tipsar varandra om roliga och lätta aktiviteter.

Vi kan bjuda in gäster som är intressanta!

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

Beställ färdtjänsten för hemresan till kl.14.30.



**Kl 13.00-14.30**

**5 oktober** Tema: Kost/livsstil

**2 november** Tema: Motion/rörelse

**30 november** Tema: Vila/återhämtning

# RGM - en rehabiliteringsmetod

**RGM - Ronnie Gardiners metod**, har med framgång använts för personer med förvärvad hjärnskada, Parkinson och utbrändhet.

Metoden grundades av jazztrummisen Ronnie Gardiner.

Färger, symboler, ord, rörelser och rytm blandas och båda hjärnhalvorna får arbeta på ett lekfullt sätt.

Fungerar som en cirkelträning för hjärnan; balanssinne, minne, motorik, koncentrations- och rörelseförmåga stimuleras.

**Start:** 14 september - 30 november (12 gånger)

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

**När:** Torsdagar kl. 15.00-15.45  
(Beställ Färdtjänst till kl 15.50.)

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

**Anmälan till Afasiföreningen på tel. 08-720 44 80**



## 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. **OBS!** Du kan **inte** söka som enskild person. 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.





## Nybesök

**För dig som är intresserad och vill veta mer om Afasiföreningen**

finns det möjlighet att komma på nybesök.

Vi bokar in en tid då vi ses. Vi bjuder på fika.

Vi berättar om vår verksamhet och vad man kan göra här på Afasiföreningen. Vi avslutar med en rundtur i våra lokaler och hälsar på i några grupper.

**Nybesöket tar ca 1 timme och är gratis.**

Anhöriga/närstående och personal är välkomna att vara med.

**Ring kansliet tel. 08-720 44 80 och boka tid för besöket. Välkomna!**



## Afasiföreningens logoped

Hos vår logoped, Kerstin Gustafsson, kan du med afasi eller som anhörig få råd och stöd. Det kan gälla 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. Hon finns på Afasiföreningen

**måndagar och tisdagar kl. 9.00-17.00.**

På Hjärna Tillsammans hemsida under rubriken *Faktabank* finns mycket som du som anhörig kan ha nytta av.

Gå in på [www.hjarnatillsammans.se](http://www.hjarnatillsammans.se)



**Kerstin Gustafsson**  
Logoped

**Välkommen att ringa  
för samtal eller besök  
tel. 08-720 44 80**

## Grupp för anhöriga

Eija Rätty, ordförande och anhörig, leder gruppen.

På träffarna delar vi anhöriga med oss av våra erfarenheter och kunskaper, sorger och glädjeämnen.

Framförallt stöttar vi varandra i vår roll som anhörig.

Det händer också att vi bjuder in gäster, föreläsare och politiker som informerar om för oss aktuella frågor.

**Det är gruppen som bestämmer vad det blir!**

Du kan också delta digitalt, kontakta oss i god tid så ordnar vi länk.

**När:** Onsdagar 20/9, 18/10, 22/11 och tisdag 12/12.

**Tid:** kl 17.00 - 19.00

**Plats:** Sabbatsbergsvägen 6 i Stockholm.



**Eija Rätty**  
Ordförande och  
anhörigkontakt

**Anmälan till kansliet  
tel. 08-720 44 80.**

**Varmt  
välkommen!**

# Arbetsminnesträning med ”COGMED QM”

Nu startar en ny omgång med datorprogrammet Cogmed.  
En intensiv träning för att förbättra arbetsminnet.  
Den innebär träning minst 3 gånger per vecka,  
45 minuter i taget. Sammanlagt 25 tillfällen.  
Det går även bra att träna hemma.

**Startmöte:** Tisdag 3 oktober Introduktion  
**Mellanmöte:** Tisdag 7 november Avstämning  
**Slutmöte:** Tisdag 5 december Resultat / avslutning

**Tid:** kl. 15.00-16.00

**Var:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6

**Pris:** 250 kr (men ingen kostnad för dig som redan tränar i datorrummet.)

**Frågor och anmälan på tel. 08-720 44 80**



## Välkommen till Datorträningsrummet!

Här tränar vi språklig förmåga, till exempel läsa, skriva, prata i olika datorprogram. Lexia, Mac, Dialog Therapy mm.  
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:

- 1:a logopedbesöket kostar 200 kr.
- Träning 1 timme/vecka kostar 300 kr per termin.
- Träning 2 timmar/vecka, eller mer kostar 500 kr per termin.

**Frågor och anmälan på tel. 08-720 44 80**



**Johan Berghman**  
Handledare i  
datorträningsrummet



**Kerstin Gustafsson**  
Logoped

## Bridge är hjärngympa!

Lär dig spela bridge! Under trevlig samvaro blir det hjärngympa och träning på siffor!

**När:** Fredagar

**Tid:** kl. 12.00-14.00

**Var:** Afasiföreningen,  
Sabbatsbergsvägen 6

**Ledare:** Jan Rudenstedt

**Pris:** Kaffe, bulle och kaka 25 kr.

**Frågor och anmälan på tel. 08-720 44 80**



# Studiecirklar och kamratgrupper

Vi har olika grupper igång som träffas samma tid varje vecka. Det går bra att prova på för att hitta rätt grupp som man trivs med. Föreningen samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan om föreläsningar och studiecirklar. Hör av dig så berättar vi mer och tittar på var det finns plats att vara med!



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

**Frågor och anmälan kontakta Maggan Forselius på tel. 08-720 44 80, 076-556 13 90**

## Kamratgrupper

Kamratgrupperna är studiecirklar som leds av personal eller medlemmar med egen erfarenhet av afasi, eller annan personal. Ingen deltagaravgift.

**Plats: Afasiföreningen Sabbatsbergsvägen 6**

## Starter vecka 34.

I mån av plats får nya deltagare börja och prova på en eller ett par gånger även senare under terminen.

## Språklig stimulans

Du får prata, läsa och skriva efter din förmåga. Vi kan använda Nutidsfrågor, texter, bilder, spel och övningar. Gruppen väljer ämnen man är intresserad av. Du möter andra med afasi och utbyter erfarenheter.

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| • Måndagar kl. 10.30-12.00 | Kenneth Bingström          |
| • Tisdagar kl. 10.00-11.30 | Cinna Bromander            |
| • Tisdagar kl. 10.30-12.00 | Susanne Laneklint          |
| • Tisdagar kl. 13.00-14.30 | Cinna Bromander (digitalt) |
| • Onsdagar kl. 10.00-11.30 | Cinna Bromander            |
| • Onsdagar kl. 10.00-11.30 | Mathilda Cederlund         |
| • Onsdagar kl. 13.00-14.30 | Cinna Bromander            |



Kenneth



Cinna

## Läsgrupp

Vi väljer tillsammans en lättläst bok och läser högt för varann. Vi pratar om innehållet och hjälper varandra att förstå.

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| • Tisdagar kl. 10.00-11.30 | Mathilda Cederlund |
|----------------------------|--------------------|



Susanne

## Engelska

Träna att prata, läsa och skriva på engelska. Nivågrupperad.

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| • Tisdagar kl. 13.00-14.30  | Mathilda Cederlund |
| • Torsdagar kl. 10.00-11.30 | Mathilda Cederlund |
| • Torsdagar kl. 13.00-14.30 | Mathilda Cederlund |



Mathilda

## Matematik

Du får räkna olika räknesätt och träna på att använda siffror, klockan, datum och årtal. Individuellt anpassat.

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| • Onsdagar kl. 13.00-14.30 | Mathilda Cederlund |
|----------------------------|--------------------|



Johan

## Musikgrupp

Kom och sjung välkända låtar och träna både röst och rytmik. Alla deltar efter sin egen förmåga. Musik är glädje och hjärngympa!

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| • Torsdagar kl. 10.30-12.00 | Johan Berghman |
|-----------------------------|----------------|



## Studiecirklar

Studiecirkarna har ledare som är anställda på Studieförbundet Vuxenskolan. Alla har erfarenhet av att träffa personer med afasi och utbildning i att leda grupper. Deltagaravgift 920 kr för 17 gånger.

## Starter vecka 34.

I mån av plats får nya deltagare börja och prova på en eller ett par gånger även senare under terminen.

**Frågor och anmälan kontakta Maggan Forselius tel. 08-720 44 80, 076-556 13 90**

## 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.

- Måndagar kl. 13.00-15.15 Mathilda Cederlund  
Digitalt
- Måndagar kl. 12.45-15.00 Annika Ingeson  
Afasi-Center
- Tisdagar kl. 13.00-15.00 Christina Berghman  
Vaxholm (10 gånger v/v)
- Tisdagar kl. 09.30-11.00 Katarina Strömberg  
digitalt
- Tisdagar kl. 13.30-15.00 Katarina Strömberg  
digitalt
- Onsdagar kl. 13.15-14.45 Annika Ingeson  
Gärdet, Östermalm
- Torsdagar kl. 13.15-14.45 Christina Morfeldt  
Gärdet, Östermalm
- Torsdagar kl. 10.00-12.15 Eva Linnér  
Tellus, Södermalm
- Torsdagar kl. 12.30-14.45 Christina Berghman  
Tellus, Södermalm



Christina



Eva

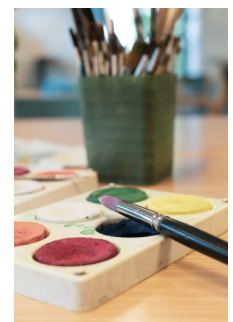


Annika

## Teckna och måla

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

- Tisdagar kl. 13.00-15.15 Maria Jonsson  
Östermalm
- Fredagar kl. 09.45-12.00 Katarina Strömberg  
Afasi-Center
- Fredagar kl. 12.30-14.45 Charlotte Rönnlund  
Afasi-Center



## Sånggrupp ”Kom-igen kören”

Vi sjunger kända och populära sånger tillsammans. Var och en efter förmåga till ackompanjemang på gitarr.

- Onsdagar kl. 12.45-15.00 Ingrid Florin  
Afasi-Center



Ingrid

## Lokalföreningarna i Stockholms län

Det finns för närvarande fyra aktiva lokalföreningar. Där blir man medlem ifall man bor i den eller de kommuner den omfattar. Man är också automatisk medlem i länsföreningen och Afasiförbundet. Finns ingen lokalförening där man bor, är man medlem i länsföreningen och Afasiförbundet. Alla kan delta i alla föreningarnas verksamhet oavsett var i länet man bor. Hör av dig till kontaktpersonerna nedan eller till kansliet tel. 08-720 44 80.

### Afasiföreningen i Södertälje/Nykvarn

#### Kontaktpersoner:

Ordförande: Carina Bladh tel. 070-966 04 19

Cirkelledare: Kenneth Bingström tel. 070-554 35 25

#### Utflykt till Gillberga Friluftsgård

När: Söndag 10 september kl. 11.00-15.00

Anmälan till Carina senast 5 september.

#### Kamratcirklar

Tillsammans tränar vi språket, läser Nutidsfrågor och pratar och har trevligt.

När: Torsdagar kl. 13.00-15.00

Start: 24 augusti

Var: Träffpunkt Södertälje

Ledare: Carina Bladh

När: Tisdagar kl. 14.00-16.00

Start: 22 augusti

Var: Tankesmedjan i Nykvarn

Ledare: Kenneth Bingström



Föreningen i  
Södertälje/Nykvarn



### Afasiföreningen i Haninge -Tyresö

#### Kontaktpersoner:

Ordförande :Ingrid Nilsson tel. 070-639 99 59

Sekreterare: Kerstin Liedström tel. 072-724 04 20

Kafévård: Jörgen Oostdijk tel. 076-863 68 38

#### Höstlunch på Kumla Herrgård

När: Torsdag 2 november kl. 14.00-15.30

Anmälan till Ingrid senast 23 oktober.

#### Kafé Afasiträffen i Tyresö

Vi träffas och fikar och pratar om allt möjligt!

När: Fredagar kl 14.00-ca 16.00

Var: Café Himlagott, Bollmoradalens kyrka,  
Kyrkogränd 14, Tyresö

Värdar: Mathilda och Jörgen



Föreningen i Haninge-Tyresö



#### Vill du delta i språkträning i Handen eller Tyresö?

Vi kan starta en grupp så snart vi har minst fem anmälda.

Frågor och anmälningar tel. 08-720 44 80, 076-556 13 90

## Afasiföreningen Eken - Stockholms stad

Kontakt: Maggan Forselius tel. 076-556 13 90

### Träffpunkt för seniorer med afasi i Stockholm

Vi finns för dig och anhöriga som vill träffa andra med afasi.

#### Torsdagar kl 13.00-14.30

- 21/9 Teknikstöd; ta med din mobil, surfplatta etc
- 5/10 Hälsosamma samtal - tema Kost/livsstil
- 19/10 Teknikstöd; ta med din mobil, surfplatta etc
- 2/11 Hälsosamma samtal - tema Motion/rörelse
- 16/11 Teknikstöd; ta med din mobil, surfplatta etc
- 30/11 Hälsosamma samtal - tema Vila/återhämtning

#### Öppet Hus på Afasicenter

**När:** Torsdag 17 augusti kl. 13.00-15.00 (obs; anmälan)  
Särskilt inbjudna är 65+ som vill veta mer om oss.

**Var:** Sabbatsbergsvägen 6, Vasastaden



## Afasiföreningen i Nordvästra Stockholm

Järfälla, Sigtuna, Sollentuna, Upplands Väsby, Upplands-Bro, Vallentuna

**Kontaktpersoner:** Ordförande: Sture Andreasson  
tel. 073-344 24 52 eller Maggan Forselius tel. 076-556 13 90



### Studiebesök på Mälargården i Sigtuna

Mälargården Rehab Center har specialiserad rehabilitering inom neurologi. Vi får en guidad rundvandring på anläggningen som ligger vackert vid Mälarens strand. Max 20 pers.

**När:** Datum ej klart. Gör din **intresseanmälan snarast**, så får du mer information så snart vi vet dag och tid.

### Kamratcirkel i Sollentuna

Tillsammans tränar vi språket, läser Nutidsfrågor och pratar.

**När:** Torsdagar kl. 10.00-12.00. 10 ggr start 14 september

**Plats:** Malmvägen 14A, 5tr, Sollentuna

**Ledare:** Nisse Skarp

### Kafé Afasiträffen i Vallentuna

Vi träffas och fikar och pratar om allt möjligt! Frågesport.

**När:** Sista fredagen/månad kl. 15.00-17.00.

**Datum:** 25 augusti, 29 september, 27 oktober, 24 november.

**Plats:** Träffpunkten, Allévägen 10 i Vallentuna.

**Värd:** Sture Andreasson



## Afasiföreningen i Norrtälje

Ingen verksamhet just nu. Är du intresserad av att träna ditt språk – att läsa, skriva och samtala i en liten grupp? Det finns också möjlighet att delta i en digital grupp. **Ring tel. 08-720 44 80.**



# Projektet HjärnaMåBra

En satsning för att motverka psykisk ohälsa och främja hälsan för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga. I projektet samarbetar vårdgivare, patientföreningar och personer som drabbats av förvärvad hjärnskada. Afasiföreningen är projektägare. Läs gärna mer på vår hemsida: [www.hjarnatillsammans.se](http://www.hjarnatillsammans.se)



## På hemsidan hittar du bland annat:

En ny sektion på faktabanken om **Hjälp och stöd i vardagen**.

En intressant intervju med två kuratorer på Hjärnskadecenter.

## Håll utkik efter:

Vår nya del på hemsidan för dig som är anhörig.

Den kommer under hösten 2023.

Ett helt nytt avsnitt som kommer handla om träning, hälsa, kost med mera.

## Tisdagträffar kl 17.00-19.00

**5 september** Stiftelsen Stora Sköndal: Föreläsning om Dysfagi: ät- och sväljsvårigheter.

**3 oktober** Hjärnkraft Stockholm: Projektledare Mimmi berättar om arvsfondsprojektet Hjärnträff.

**7 november** RTP-S: Christer Olsén berättar sin personliga historia och om RTP-S verksamhet, samt håller i ett prova-på Yogapass.

**5 december** IFAH Parasport: Staffan berättar om IFAH:s verksamhet, samt håller i kortare prova-på aktiviteter i boccia och bordtennis.

**Plats:** Afasiföreningen, Sabbatsbergsvägen 6, Vasastan

Anmälan till kansliet tel. 08-720 44 80.

Beställ färdtjänsten för hemresan till kl. 19.10.



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN





## Afasiföreningen i Stockholms läns styrelse 2023



Eija Rätty, ordförande  
Lena Ringstedt, hedersordförande  
Fredrik Sandman, ledamot  
Ola Sikström, ledamot  
Maria Sundberg, ledamot  
Maria Fälth, vice ordförande  
Lena Henricson, kassör



### Inspirationsmejl!

#### Har vi fått din e-post adress?

Använder du eller någon anhörig e-post och vill få våra inspirationsmejl? Ungefär en gång i månaden skickar vi ett mejl till alla medlemmar med nyheter i verksamheten och information om vad som är på gång inom vårt intresseområde. Det kan också vara länkar till intressanta inslag i media eller om forskning som pågår. Helt enkelt allt möjligt som inte kan få plats i de här tryckta programmen. Så om du inte redan får våra mejl, meddela oss din e-post adress!



### Bli medlem!

Gör din anmälan via formulär på hemsidan eller kontakta oss på kansliet så hjälper vi dig. Medlemsavgiften för enskild medlem är 280 kr. Familjemedlemskap kostar 450 kr och gäller för två till fem personer. Avgiften betalas via utsänd avi till Afasiförbundet.

#### Som medlem i föreningen får du:

- Möjlighet att påverka i samhället och träffa andra i liknande situation. Afasicenter har öppet vardagar kl 9-16 under vår- och hösttermin, ca 40 veckor.
- Aktivitetsprogrammet 3 gånger/år som informerar om stimulerande aktiviteter i föreningens regi.
- Rabatt på SVs studiecirkel förpersoner med afasi.
- Tidningen Afasi 4 gånger/år från Afasiförbundet i Sverige.
- Försäkring via Funktionsrätt Sverige vid aktiviteter i föreningens regi.



Så här kommer du till Afasiföreningens lokaler

Besöksadress: Sabbatsbergsvägen 6

T-bana: S:t Eriksplan

Bussar: nr 3, nr 4 och nr 77

Pendeltåg: Odenplan



Afasiföreningen i Stockholms Län

Sabbatsbergsvägen 6,

Box 45 444, 104 30 Stockholm

Telefon: 08-720 44 80

e-post: [afasi@afasicenter.se](mailto:afasi@afasicenter.se)