

Verksamhetsberättelse 2024

Organisationsnummer: 802014-1738

Innehållsförteckning

Förtroendevalda	4
Styrelse	4
Revisorer	4
Valberedning	4
Kanslipersonal	4
Medlemmar	4
Styrelsens sammanträden	4
Arbetsutskott.....	4
Hjärnkrafts förbundsstämma 19-20 november.....	5
Intressepolitiskt arbete inom föreningen 2024.....	5
Stroke-och Hjärnskadevägledare	5
Neurogruppen	5
Naturen – Nyttjande på lika villkor	5
Hjärna Tillsammans	6
RPO (Kunskapsstyrning – Regionalt programområde) Rehabilitering	6
RPO (Kunskapsstyrning – Regionalt programområde) Nervsystemets sjukdomar	6
Samverkansråd Regionstyrelsen och regionledningskontoret	6
Danderyds samverkansteam unga vuxna.....	6
Intressepolitisk kartläggning och rapport	7
Samverkan i organisationer, projekt, brukarråd och intressepolitiskt arbete i samverkan.....	7
Samverkansgrupper och projekt	7
Utbildning där vi återkommande bidrar med föreläsare.....	8
Karolinska Institutet	8
Danderyds sjukhus	8
Uppsala länsförening	9
Information- och kunskapsspridning	9
Studiebesök	9
Danderyd och Huddinge sjukhus.....	9
Region Stockholm Hjärnskadecenter	10
Kurs för unga vuxna – Hjärntäff, Arvsfonds projekt.....	10
Sektion Unga Vuxna för personer mellan 15–35 år	10
Seniordagen 7 maj Kungsträdgården.....	10
Hjärnruset i Nykvarn 7 september.....	10
Föreläsningar	11
Vill du lära dig mer om neuropsykologi, 21 november	11
VR och konsolspel och dess potential i rehabilitering 8 november	11
Må bra av träning 15 april	11
Bidragsansökningar och ekonomi	11
Aktiviteter	12
Cirkel Lugnt inre välmående	12

Aikido Balansträning.....	12
Öppet Hus onsdagar	12
Träffar för unga vuxna 18–35 år.....	12
Träffar öppna för alla anhöriga.....	13
Digital samtalsgrupp under ledning för anhöriga	13
Träning i Trekanten	13
Boule med Roffe start 21 maj.....	13
Musik med Imperfekt 8 februari.....	13
Cirkel guide till stöd.....	13
Cirkel Konst, kollage och kamratskap.....	14
Öppet hus special med vernissage Biblioteket Liljeholmen	14
Samtalsgrupp för dig med egen skadeerfarenhet.....	14
Stadsvandringar, museibesök, utflykter och naturvandringar.....	14
Yoga online	14
Hjärnet – Hjärnkrafts sociala nätverk för och av personer med egen skada.....	15

Förtroendevalda

Styrelse

Jenny Sillén Österman
Mats Schalling
Björn Boquist
Gunnar Strömhielm
Emmi Trygg
Rolf Brewitz
Kinne Christine Håkansson

ordförande
vice ordförande
ordinarie ledamot
ordinarie ledamot
ordinarie ledamot
suppleant
suppleant

Revisorer

Katarina Nyberg, HQV Stockholm AB
Anna-Lena Stjernström
Malin Blom

auktoriserad revisor
intern revisor
revisorssuppleant

Valberedning

Christer Nygren
Jeanette Edman
Linn Wågberg

sammankallande

Kanslipersonal

Pernilla Sjöberg, 100%
Lena Hagelin, timanställd
Ann-Charlotte Andersson, timanställd från 24-03-18
Pia Nylind, arbetsträning till 24-04-15

Medlemmar

Antal medlemmar 2024-12-31: 490

Styrelsens sammanträden

Styrelsen har under året haft åtta protokollförda sammanträden. Samtliga har genomförts digitalt eller fysiskt på kansliet i Liljeholmen.

Arbetsutskott

Vid sidan av föreningens styrelsemöten har föreningen haft AU-möten under året, för att stödja arbetet i kansliet.

Arbetsutskottet har bestått av Jenny Sillén Österman, Gunnar Strömhielm, Mats Schalling, Pernilla Sjöberg, Ann-Charlotte Andersson

Hjärnkrafts förbundsstämma 19-20 november

Ombud för Hjärnkraft Stockholms län var Gunnar Strömhielm, Emmi Trygg och Kinne Håkansson. Till ny ordförande för Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft valdes Anna Barsk Holmbom. Björn Boquist, Hjärnkraft Stockholms län valdes in i valberedningsutskottet. Fullständig information om Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts förbundsstämma och styrelse finns på hjärnkraft.se.

Deltog: Gunnar Strömhielm, Björn Boquist, Emmi Trygg, Christine Håkansson

Intressepolitiskt arbete inom föreningen 2024

Stroke-och Hjärnskadevägledare

Vi har under året som gått haft samverkan med Stroke- och hjärnskadevägledaren, Region Stockholm. Tjänsten finns på Danderyds sjukhus och vi har informerat om den i utskick till nya medlemmar, i vår tidning, hemsida och delat ut broschyrer vid våra aktiviteter. Samverkan har bestått i digitala träffar, per telefon och personliga besök, där vi diskuterat vår målgrupp och individuella ärenden. Behov av råd, stöd och praktisk hjälp. Samverkat kring information på öppenvården på Danderyds sjukhus och Huddinge sjukhus. En rapport om hur Stroke- och hjärnskadevägledaren arbetar och vilket stöd som erbjuds togs fram för fördjupning inom vårt och Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts intressepolitiska arbete.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, Lena Hagelin, Ann-Charlotte Andersson, Björn Boquist, informationsträffar

Neurogruppen

Intressepolitiskt arbete som pågått under hela året, mellan Hjärnkraft Stockholms län, Epilepsiföreningen, Strokeföreningen, Parkinson, Huvudvärksföreningen, Neuroförbundet och Afasiföreningen.

Vi samverkar kring en gemensam nämnare: föreningar och medlemmar som har neurologer som sina specifika behandlare. Deltagarna i gruppen bildar ett stort nätverk som samlar information kring Neurologiska frågor och kontakter.

När vi träffar olika vårdgivare kan vi representera fem olika länsövergripande föreningar. Gemensamt är också krav om anhörig- och patientutbildningar.

Neurogruppen har bl.a. under året haft flera träffar med RPO neurologiska sjukdomar.

Ansvarig: Björn Boquist, 8 möten/år, uppdrag mellan möten

Naturen - Nyttjande på lika villkor

Projektet drivs från andra kvartalet 2023 av Tyresö kommun (tidigare projektägare: Studieförbundet) Under 2023 permanentades verksamheten och drivs inte i

projektform. Under 2024 har vi samarbetat med Tyresö kommun genom att sprida information om guidningarna och ge återkoppling till organisatörerna.

Vi har under året som gått deltagit på många fina naturvandringar runt om i Stockholms län som varit väldigt uppskattade. Naturvandringarna är tillgängliga för alla och man fokuserar på de fem sinnen- lyssnar, tittar, luktar, smakar och känner. Men framför allt så bryter vandringarna social isolering och människor kommer ut i vår vackra natur.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Hjärna Tillsammans

Hjärna Tillsammans är ett nätverk med syfte att stärka stödet och rehabiliteringen för personer med förvärvad hjärnskada.

Många aktörer och huvudmän är inblandade, däribland vi. Tanken är att samlas kring samma bord för att samverka bättre och sprida information.

Under året har vi deltagit i nätverksträffar för Hjärna Tillsammans projekt

HjärnaMåBra. Vi har en representant i styrgruppen, Björn Boquist.

Läs mer på hemsidan: www.hjarnatillsammans.se

Ansvariga: Björn Boquist, Ann-Charlotte Andersson

RPO (Kunskapsstyrning - Regionalt programområde) Rehabilitering

Ansvarig: Björn Boquist, 4 möten/år

RPO (Kunskapsstyrning - Regionalt programområde) Nervsystemets sjukdomar

Ansvarig: Björn Boquist 4 möten/år

Samverkansråd Regionstyrelsen och regionledningskontoret

Mötena leds av hälso- och sjukvårdsdirektören. Samverkansrådet har träffats vid 4 tillfällen detta år och diskuterar övergripande frågor inom regionen. Det handlar till exempel om utvecklingen av hälso- och sjukvården, avtal och upphandlingar. Representerarna deltar även i samverkan med Hälso- och sjukvårdsnämndens och Primärvårdsnämndens presidier. Vi träffar respektive presidium 1-2 gånger per termin.

Ansvarig: Björn Boquist

Danderyds samverkansteam unga vuxna

Samverkan och informationsutbyte.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Intressepolitisk kartläggning och rapport

Kartlägga Stroke- och hjärnskadevägledarens uppdrag.

För att förstå hur vår målgrupp får stöd, vad som fungerar bra och vilka risker man ser. Vi vill ha underlag för att visa vikten av att en vägledare finns i region Stockholm, förstå vilka nivåer vi ska påverka och ge personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående relevant information om vård och omsorg. Rapporten gav oss även nya kontakter inom habilitering & hälsa samt hjälpmedelsverksamheterna i Region Stockholm.

Ansvarig: Lena Hagelin

Samverkan i organisationer, projekt, brukarråd och intressepolitiskt arbete i samverkan

Organisationer	Ansvarig	Antal
Hjärnkraft Förbundet, styrelseledamot	Björn Boquist	
Hjärnkraft Förbundet, valberedning	Mats Schalling	
Funktionsrätt Stockholms län valberedning	Björn Boquist	
Unik Försäkring, styrelse	Björn Boquist	
Hjärna tillsammans, styrgrupp,	Björn Boquist	8 möten/år

Samverkansgrupper och projekt

HSF, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen. Samråd om habilitering,	Pernilla Sjöberg	4 möten/år
Region Stockholm Hjärnskadecenter, samråd kring vår målgrupp	Jenny Sillén Österman	2 möten/år
Region Stockholm Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Danderyds sjukhus, samverkansmöten	Jenny Sillén Österman	2 möten/år
Region Stockholm Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Danderyds sjukhus, samverkansmöte, studiebesök CogTech och Träningslägenheten @home.	Gunnar Strömhielm	1 möte/år
Bosse Råd, Stöd & Kunskapscenter, Brukarråd	Pernilla Sjöberg	4 möten/år

Bosse Råd, Stöd & Kunskapscenter, samverkan kring enskilda medlemmar	Pernilla Sjöberg	
Funktionsrätt Stockholms län, ordförandestämman	Jenny Sillén Österman, Björn Boquist	4 möten/år
Funktionsrätt Stockholms stad	Vi deltar i mån av tid/resurser	
Neurogruppen, intressepolitisk samverkan mellan Hjärnkraft Stockholms län, Neuroförbundet, Epilepsiföreningen, Strokeföreningen, Parkinson, Huvudvärksföreningen	Björn Boquist	8 möten/år
Naturen - nyttjande på lika villkor,	Pernilla Sjöberg	Skriftlig kontakt
Funktionsrätt Stockholms län Referensgrupp barn och unga	Jenny Sillén Österman	10 möten/år
Hjärnfyrn, samverkan verksamhetsansvariga RTP-S, Afasi-S, Stroke föreningen -S	Pernilla Sjöberg	Skriftlig och telefon

Utbildning där vi återkommande bidrar med föreläsare

Karolinska Institutet

KI:s psykologutbildningar och diplomkurser för intern personal.

Vi har bidragit som gästföreläsare i KI:s utbildningar i klinisk psykologi och diplomkurser för att ge patientperspektiv och komplement i deras utbildning. De studenter som missar det obligatoriska momentet erbjuds studiebesök i vår verksamhet genom att besöka Öppet hus för information och samtal med våra deltagare.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, föreläsare Malin Blom, Gunnar Strömhielm, 2 gånger/år

Danderyds sjukhus

Diplomutbildningar och diplomkurser för intern personal.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg, ingen utbildning 2024

Uppsala länsförening

För närvarande finns ingen aktiv länsförening i Uppsala län. Därför har Stockholms länsförening erbjudit medlemmar i föreningen att delta på våra aktiviteter och vi har öppnat upp för råd och stöd. Alla medlemmar i Uppsala län får informationsutskick. Förbundet verkar för att föreningen i Uppsala län ska kunna återuppstå.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Uppsökande verksamhet, studiebesök, information

Information- och kunskapsspridning

Vi har under året delat ut informationsmaterial såsom broschyrer och informationsblad om vår förening till sjukhus, rehabiliteringsinrättningar, dagliga verksamheter i kommuner och stadsdelsförvaltningar etc. Under 2024 uppdaterade vi vårt informationsmaterial med ny formgivning och nya texter. Vår hemsida innehåller information om föreningen, våra aktiviteter och ett kalendarium. Informationsspridning i sociala medier har bestått av 7-8 inlägg i veckan fördelningen är 50 % information om våra aktiviteter, 25% information om andra aktörers aktiviteter och samhällets stöd, 25% är kunskapsspridning om hur hjärnan, resten av kroppen och hur psyket kan påverkas. Inläggen som har rubriken "Visste du att" bygger på fakta hämtad från betrodde källor så som 1177 och universitetssjukhus etc. Vi skickade ut 5 nyhetsbrev till medlemmar och andra intresserade. Vi skickar även ut information kontinuerligt till medlemmar via post och e-post. Vi tog fram en ny broschyr som presenterar vår förening och vad en förvärvad hjärnskada kan innebära.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, Ann-Charlotte Andersson, Pia Nylin

Studiebesök

Studenter från Karolinska institutet, anställda på Danderyds sjukhus och anställda på Misa Liljeholmen har bland annat varit på studiebesök. Misa Liljeholmen har förvärvad hjärnskada som specialinriktning.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Danderyd och Huddinge sjukhus

Vi har kontinuerligt under året haft kontakt med Danderyds rehabiliteringsmedicinska klinik- Huddinge dagvård, Danderyd dagvård, dagvård unga vuxna och Stroke- och hjärnskadevägledaren.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Region Stockholm Hjärnskadecenter

4 gånger per år besöker deltagare från Hjärnskadecenter oss för att få information om våra sociala aktiviteter, vilket stöd vi erbjuder och vårt intressepolitiska arbete.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Kurs för unga vuxna - Hjärntäff, Arvsfonds projekt

Projektagare till kursen är vårt förbund och initiativtagare till projektet är en anhörig i föreningen, Kinne Håkansson.

Detta är en kurs för unga vuxna med förvärvad hjärnskada, Kursens grundidé är att deltagarna ska kunna träffa andra som är i liknande situation, få verktyg att använda för att träna minnet och bättre självkännet. Under 2024 arbetade vi för att skapa en brygga mellan deltagarna i Hjärntäff och Hjärnkraft, de ska lockas att delta i våra aktiviteter för unga vuxna. Majoriteten av de som deltar i våra unga vuxen träffar har under 2024 även deltagit i Hjärnträff.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, Ann-Charlotte Andersson

Sektion Unga Vuxna för personer mellan 15-35 år

Huvudsyftet är att nå ut till unga vuxna och anordna olika träffar. Inriktningen ska handla om - hälsa, stöttning, hjälpmedel, nå ut till sjukhus, nå ut till rehabiliteringskliniker och skolan och fånga upp unga vuxna med förvärvad hjärnskada inom åldersspannet. 2024 har sektionen haft en paus. Deltagarna i arbetsgruppen under 2024 har anlitats kontinuerligt som referenter i Hjärnkrafts arbete för unga vuxna. De har även arbetat med Hjärnkraft Stockholms läns aktiviteter för unga vuxna. Till exempel unga vuxen träffar och läger/sommarkurs för unga vuxna.

Ingår i arbetsgruppen från Stockholms län gör: William Olsson, Dan Orellana, Emmi Trygg

Seniordagen 7 maj Kungsträdgården

Seniordagen 2024 hade 28 000 besökare. Vi hade en välbesökt monter tillsammans med de andra föreningarna i Nerougruppen. Veckorna efter märkte vi ett ökat intresse för Hjärnkraft Stockholm och vi fick nya medlemmar.

Ansvarig: Gunnar Strömhielm

Hjärnruset i Nykvarn 7 september

Hjärnruset är ett lopp för att uppmärksamma förvärvad hjärnskada. Initiativtagare är en av våra medlemmar, Kenneth Bingström och hans familj. Vi var en av utställarna på denna glada folkfest där det bjöds på musik, mat, prova-på-aktiviteter och 5 och 10 kilometers lopp.

Ansvarig: Mats Schalling

Förbundets tidning

Alla Hjärnkrafts medlemmar har också under året som gått, fått förbundets medlemstidning som ges ut fyra gånger per år. Tidningen innehåller bland annat information om intressepolitiskt arbete, pågående projekt, olika medlemsporträtt, och landet runt.

Ansvarig: Kerstin Orsén

Föreläsningar

Vill du lära dig mer om neuropsykologi, 21 november

Föreläsning med neuropsykologen Aron Sjöberg. Vi fick fördjupad förståelse av hur neurologiska sjukdomar påverkar individer och vilket stöd som kan behövas. Vi fick lära oss om de kognitiva och psykiska konsekvenserna av förvärvade hjärnskador. Föreläsningen organiseras av arvsfondsprojektet Hjärnträff med stöd av Hjärnkraft Stockholm.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

VR och konsolspel och dess potential i rehabilitering 8 november

Föreläsning på Hjärnkraft Göteborgs konferens "Att leva hela livet". 2024 års tema var unga vuxna. Emmi Trygg, legitimerad arbetsterapeut med egen förvärvad hjärnskada efter en bilolycka 2013, berättar om erfarenheter av att använda modern teknologi i rehabiliteringssyfte. Teknologin kan både förbättra och träna upp nedsatta färdigheter och samtidigt vara en engagerande och motiverande aktivitet.

Ansvarig: Emmi Trygg

Må bra av träning 15 april

Arbetsterapeuterna Mimmi Darbo och Merian Camacho Cabio från Hjärnkrafts arvsfondsprojekt Hjärnträff, föreläste om hur rörelse och träning kan underlätta i livet. Men att det också kan vara roligt och socialt. Föreläsningen innehöll en aktiv del med prova-på-övningar utomhus. Föreläsningen var mycket uppskattad av deltagarna.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg, Lena Hagelin

Bidragsansökningar och ekonomi

Vi har sökt och fått föreningsbidrag från Region Stockholm och Stockholms stad. Från Region Stockholm är det två separata, verksamhetsbidrag och intressepolitiskt bidrag. Stockholms stad beviljade oss verksamhetsbidrag. Vi beviljades Socialstyrelsens statsbidrag "Motverka ofrivillig ensamhet".

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Aktiviteter

Vi försöker anpassa våra sociala aktiviteter efter medlemmars önskemål och behov. Vi strävar efter att ha dubbelbemanning av personal på alla våra aktiviteter och cirklar, tyvärr har det inte varit möjligt under första kvartalet 2024.

Cirkel Lugnt inre välmående

I september och oktober hade vi 7 digitala tillfällen med 35 deltagare. Gruppen riktade sig till personer med förvärvad hjärnskada, anhöriga och stödjande. Övningarna i LIV är bl.a. hämtade från mindfulness, hikari och yoga. De syftar till att uppnå ett inre, stressbefriat lugn, stimulera rörlighet och balanssinne samt förebygga hjärntrötthet. LIV-ledare var Anna Olsson.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Aikido Balansträning

En mycket uppskattad träning som har visat sig ge goda resultat.

Kontaktperson och ansvarig för träningen: Urban Aldenklint, Iyasaka Aikidoklubb

Öppet Hus onsdagar

En av vår allra populäraste aktivitet.

På öppet Hus finns möjlighet till social samvaro med samtal, fika, och att träffa andra medlemmar i föreningen. Vid 10 tillfällen bjöd vi på hembakt hälsosammare fika och delade med oss av recept. Den 11 december hade vi julavslutning med besök av en certifierad tomte, som även är medlem i vår förening. Öppet Hus är även vår träffpunkt för blivande medlemmar, anhöriga och andra som är intresserade av vår verksamhet.

Vi har erbjudit pyssel och spel och samtidigt tränat finmotorik. Det är också på vår öppna verksamhet som vi ger mest individuellt stöd, samtalsstöd, praktisk hjälp, som att ansöka om färdtjänst, tyda information, ansöka om boendestöd mm.

40 tillfällen. *Ansvariga: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin, Pernilla Sjöberg.*

Träffar för unga vuxna 18-35 år

Under året hade vi träffar med planerat innehåll vid 12 tillfällen, ett tillfälle var ett besök på Upplevelsemuseet där även andra inom Hjärnkraft deltog. På träffarna spelade vi spel för minnesträning, gick till trädgårdscaféer för umgänge och fysisk aktivitet, samtalade om känslor och tankar, spelade boule och åt middag tillsammans bland annat.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, från april Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin och Emmi Trygg

Träffar öppna för alla anhöriga

Under hösten genomfördes två samtalsträffar. Föreningen anser det vara viktigt att kunna erbjuda anhöriga en mötesplats och tid för samtal.

Ansvariga: Jenny Sillén Österman, Christer Nygren

Digital samtalsgrupp under ledning för anhöriga

Samtalsgrupp för anhöriga under ledning av Yvonne van de Vis Kaufmann. Yvonne van de Vis Kaufmann är psykolog och arbetar som neuropsykolog på Karolinska Universitetssjukhuset. Gruppen startade i slutet av januari och träffades sex gånger.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Träning i Trekanten

Vi träffades 15 gånger totalt utanför tunnelbanan vid Liljeholmstorget och promenerade längs sjön Trekanten. Den som ville provade att träna balans och koordination med det vi kallar Hjärnparkour genom att gå balansgång, kliva över en liten sten, gå under en gren eller något annat lagom utmanande efter personens förmåga. Att vi fick umgås, prata med varandra och kanske fick ett gott skratt tillsammans är det viktigaste. De tre sista tillfällena i november genomfördes efter önskemål från deltagarna. Vid de tre tillfällena hade vi intervallträning som passar alla.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, Ann-Charlotte Andersson

Boule med Roffe start 21 maj

Vi spelade boule och fikade tillsammans vid utsiktsplatsen i Nybohov. Sista gången grillade vi. Vi fick chans att umgås och ha trevligt samtidigt som vi fick röra på oss.

4 tillfällen.

Ansvariga: Pernilla Sjöberg, Lena Hagelin, Rolf Brewitz

Musik med Imperfekt 8 februari

En kväll med levande musik och trevligt umgänge. Tvåmannabandet Imperfekt spelade och sjöng.

1 tillfälle.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Cirkel guide till stöd

Grupp för personer med förvärvad hjärnskada och deras närstående i Stockholms län. Strukturerade träffar med presentation av broschyren "Samhällets stöd vid funktionsnedsättning". Korta presentationer av deltagarna och diskussion om vardagsutmaningar och individuella stödbehov. Tips, info-sökning och vägledning

för att hitta relevant information. Hjälp med att hitta rätt kontaktpersoner och ansökningsblanketter. Emma Schött, stroke- och hjärnskadevägledare deltog den 25 mars, deltagarna hade förberett frågor till henne vid träffen innan. Individuellt stöd gavs vid sista mötet med en mapp med användbar information till varje deltagare utifrån vad de uttryckt att de behövde stöd med.

Ansvariga: Lena Hagelin, Mats Schalling

Cirkel Konst, kollage och kamratskap

Vi skapade tillsammans vid 5 tillfällen. Tankar och visioner blev till konst i en kreativ gemenskap. Vi sågs i en liten grupp och skapade kollagekonst. Under tiden samtalade vi om drömmar, visioner och saker vi tycker om. Att uttrycka positiva tankar och känslor med bilder, färg och form främjar motorik och kognitiv förmåga samt stärker självkänslan. Alla kunde delta utifrån sina förutsättningar. Cirkeln avslutades med en vernissage på Bibliotekslabbet i Liljeholmen.

Ansvarig: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin

Öppet hus special med vernissage Biblioteket Liljeholmen

Öppet hus flyttade till biblioteket i Liljeholmen. Fika och konst skapad på cirkeln Konst, kollage och kamratskap visades. Öppet för allmänhet och ett tillfälle att berätta om vad vi på Hjärnkraft Stockholm gör. Vi marknadsförde aktiviteten med betalda annonser i sociala medier. Samarbete med Stadsbiblioteket i Stockholms stad.

1 tillfälle.

Ansvarig: Ann-Charlotte Andersson

Samtalsgrupp för dig med egen skadeerfarenhet

En samtalsgrupp för de som vill träffa andra med liknande erfarenheter, i en lite mindre grupp. Samtal om livet, om vår vardag och allt annat därtill.

Två tillfällen i november.

Ansvariga: Lena Hagelin, Mats Schalling

Stadsvandringar, museibesök, utflykter och naturvandringar

Vi hade två stadsvandringar med Stockholmspromenader. En temadag på Upplevelsemuseet som var mycket välbesökt. Vi deltog i sex naturvandringar i samarbete med Tyresö kommun. Vi gjorde tre utflykter till Vintervikens trädgårdskafé.

Ansvariga: Lena Hagelin, Ann-Charlotte Andersson, Pernilla Sjöberg

Yoga online

Yogagrupp via Zoom för personer med förvärvad hjärnskada. Ledare Hanna Misurak, som förutom att vara yogalärare är pilates- tränare, internationellt

licensierad personlig tränare och kostrådgivare. Yogagruppen var ett samarbete med HjärnPunkten som tillhör Hjärnkraft Göteborg.

8 tillfällen.

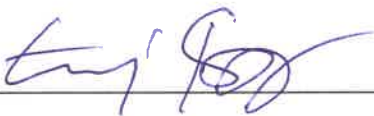
Ansvarig: Pernilla Sjöberg

Hjärnet - Hjärnkrafts sociala nätverk för och av personer med egen skada

Aktiviteter som anordnas utanför föreningens ordinarie aktiviteter. Ett viktigt nätverk som samlar många av våra medlemmar. Hjärnet har under året genomfört tre pubkvällar, varit på tre lunchträffar och anordnat en julavslutning med middag i Hjärnkrafts lokaler.

Ansvariga: Mats Schalling, Anita Blomqvist, Rolf Brewitz, Lottie Filipsson

Stockholm 4 februari 2025


Jenny Sillén Österman, ordförande
Mats Schalling, vice ordförande
Björn Boquist, ord. ledamot
Emmi Trygg, ord. ledamot
Gunnar Strömhielm ord. ledamot