

Signerat dokument

via <https://min.ebox.nu>



Signera verksamhetsberättelse

Signerad text:

Jag har läst och förstår innehållet i PDF-filen (1) och samtycker och godkänner allt som avtalas däri, som om jag skrivit under en fysisk utskrift av PDF-filen (1):

(1) Avser PDF-fil enligt följande

Namn: Verksamhetsberattelse 2025.pdf

Storlek: 369245 byte

Hashvärde SHA256:

baa8d689a8e4ae23d35196f43149fd705a8225f9d01487b6e799f637110d3f23

Originalfilen och signaturerna är bifogade som bilagor till denna PDF.

För att öppna bilagorna kan en dedikerad PDF-läsare krävas.

Signerat av 6:

Emmi Nymphadora Trygg

Signerat med BankID 2026-02-18 13:45 Ref: 019c70c8-f716-713c-87ca-6abd3809251c

Björn Alvar Martin Boquist

Signerat med BankID 2026-01-28 23:01 Ref: 019c069f-db2a-748b-ac20-141f6ef5afa1

Eva Christine Håkansson

Signerat med BankID 2026-01-28 21:16 Ref: 019c063f-c195-7d07-838d-ae574c74d6e9

Gunnar Strömhielm

Signerat med BankID 2026-01-28 12:54 Ref: 019c0473-f970-7faf-9672-b94c3b3c71ac

MATS SCHALLING

Signerat med BankID 2026-01-27 16:06 Ref: 019bffd-5f54-751d-8b64-ce92208294a0

LENA KRING

Signerat med BankID 2026-01-27 14:18 Ref: 019bff9a-7112-7163-8818-d9381c193ac9





Verksamhetsberättelse 2025

Organisationsnummer: 802014-1738

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Hjärnkraft Stockholms län -Verksamhetsberättelse 2025 Tillgänglig version	4
Om oss	4
Det här gjorde vi.....	4
Vi påverkar	4
Information	5
Ekonomi.....	5
Höjdpunkter	5
Hjärnkraft Stockholms län -Verksamhetsberättelse 2025.....	6
Förtroendevalda	6
Styrelse	6
Revisorer.....	6
Valberedning	6
Kanslipersonal	6
Medlemmar	6
Styrelsens sammanträden	6
Arbetsutskott	7
Hjärnkrafts Framtidskonferens 15–16 november	7
Intressepolitiskt arbete inom föreningen 2025	7
Stroke-och Hjärnskadevägledare	7
Neurogruppen	7
Naturen – Nyttjande på lika villkor	8
Hjärna Tillsammans.....	8
RPO (Kunskapsstyrning – Regionalt programområde) Nervsystemets sjukdomar	8
Samverkanråd Regionstyrelsen och regionledningskontoret	8
Danderyds samverkansteam unga vuxna	9
Uppsala universitet – forskningsstudie	9
Från bokning till resa – hur fungerar färdtjänsten i verkligheten?.....	9
Samanställning samverkan	9
Remiss- och kartläggningssvar	10
Rätt kompetens för framtidens socialtjänst -	10
Strukturerad samverkan med socialtjänsten.....	11
Nationell påverkan	11
Utbildning där vi återkommande bidrar med föreläsare	12
Karolinska Institutet	12
Danderyds sjukhus.....	12
Uppsala länsförening	12
Uppsökande verksamhet, studiebesök, information	13
Information- och kunskapsspridning	13

Studiebesök.....	13
Danderyd och Huddinge sjukhus.....	14
Region Stockholm Hjärnskadecenter vuxna.....	14
Kurs för unga vuxna – Hjärntäff, Arvsfonds projekt.....	14
Förbundets grupp för unga Vuxna för personer mellan 15–35 år.....	14
Seniordagen 6 maj Kungsträdgården.....	15
Hjärnruset i Nykvarn 7 september.....	15
Föreläsningar	15
Anhörigträffar med föreläsning.....	15
När det inte blev som det var tänkt.....	15
Bidragsansökningar och ekonomi	16
Aktiviteter	16
Cirkel Lugnt inre välmående.....	16
Aikido Balansträning.....	16
Öppet Hus onsdagar.....	16
Träffar för unga vuxna 18–35 år.....	17
Träffar öppna för alla anhöriga.....	17
Träning i Trekanten.....	17
Boule med Roffe start 3 juni.....	17
Musik med Imperfekt 8 april.....	17
Cirkel Konst, kollage och kamratskap.....	18
Öppet hus special med vernissage Biblioteket Liljeholmen.....	18
Samtalsgrupp för dig med egen skadeerfarenhet.....	18
Stadsvandringar, museibesök, utflykter och naturvandringar.....	18
Tjejmiddag.....	18
Hjärnet – Hjärnkrafts sociala nätverk för och av personer med egen skada.....	18

Hjärnkraft Stockholms län - Verksamhetsberättelse 2025 Tillgänglig version

Om oss

Medlemmar: 472

Styrelsemöten: 9

Kansli: 3 personer, Ann-Charlotte, Lena, Pernilla

Vi är en förening för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga.

Det här gjorde vi

Öppet Hus: 42 träffar för fika, samtal och stöd.

Kurser och cirklar:

Lugnt inre välmående: 14 digitala träffar, 38 deltagare.

Konst och kollage: 5 träffar + vernissage.

Samtalsgrupp för egen skadeerfarenhet: 8 träffar.

Unga vuxna: 12 träffar med spel, promenader och gemenskap.

Anhörigträffar: 4 möten.

Motion: 9 promenader vid Trekanten, 4 bouleträffar.

Utflykter och kultur: 6 naturvandringar,

2 stadsvandringar, museibesök, musikträffar.

Hjärnet-nätverket: 3 pubkvällar, 3 luncher, 2 fester.

Vi påverkar

- 4 möten med Regionstyrelsen
- Deltagit i att ta fram handlingsplaner och i styrgrupper.
- Lämnat remissvar om socialtjänstens framtid

Vad vi tycker:

Mer kunskap.

Bort med minutstyrning.

Bättre samarbete.

Information

Ny hemsida lanserad.

Sociala medier: 7-8 inlägg per vecka.

5 nyhetsbrev.

Utskick till 276 vårdcentraler.

Ekonomi

Bidrag från Region Stockholm, Stockholms stad och Socialstyrelsen.

Höjdpunkter

Framtidskonferens med teman för 2026: minne, hälsa, arbete och studier.

Seniordagen: 28 000 besökare.

Hjärnruset: folkfest och medlemsvärvning.

Den här versionen är skriven i klarspråk för att vara lätt att läsa och förstå.

Hjärnkraft Stockholms län - Verksamhetsberättelse 2025

Förtroendevalda

Styrelse

Lena Kring	ordförande
Mats Schalling	vice ordförande
Björn Boquist	ordinarie ledamot
Gunnar Strömhielm	ordinarie ledamot
Emmi Trygg	ordinarie ledamot
Kinne Christine Håkansson	ordinarie ledamot
Linn Maria Wågberg	suppleant
Jeanette Edman	suppleant
Richard Månsson	suppleant, avsa sig uppdraget under året

Revisorer

Katarina Nyberg, HQV Stockholm AB	auktoriserad revisor
Anna-Lena Stjernström	intern revisor
Malin Blom	intern revisorssuppleant

Valberedning

Christer Nygren	sammankallande
Ulrika Karlsson	

Kanslipersonal

Pernilla Sjöberg verksamhetsansvarig, 100%, sjukskriven 100% 15 januari-6 mars, 75% 7 mars-21 augusti, 50% 22 augusti-31 december.

Lena Hagelin aktivitetsansvarig, 40%, 10% vikarie för Pernilla Sjöberg

Ann-Charlotte Andersson, kanslisamordnare, 60%

Medlemmar

Antal medlemmar 2025-12-31: 472

Styrelsens sammanträden

Styrelsen har under året haft nio protokollförda sammanträden. De har genomförts digitalt eller fysiskt på kansliet i Liljeholmen eller på Karlavägen 14A.

Arbetsutskott

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

Arbetsutskottet har bestått av Lena Kring, Gunnar Strömhielm, Mats Schalling, Christine Håkansson, Jeanette Edman, (Pernilla Sjöberg sjukskriven), Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin

Hjärnkrafts Framtidskonferens 15-16 november

Lena Kring, Jeanette Edman och Emmi Trygg deltog från Hjärnkraft Stockholms län. Under konferensen togs teman fram för Hjärnkrafts arbete under 2026.

Temana är minne, hälsa och rörelse, jobba och studera, att leva länge med förvärvad hjärnskada. Medlemsvärvning och hur vi kan använda sociala medier för kommunikation var andra punkter som tog upp.

Deltog: Lena Kring, Emmi Trygg, Jeanette Edman

Intressepolitiskt arbete inom föreningen 2025

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, Linn Maria Wågberg

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

Under 2023 permanentades verksamheten och drivs inte i projektform (tidigare projektägare: Studiefremjandet). Under 2025 har vi samarbetat med Tyresö kommun genom att sprida information om guidningarna och ge återkoppling till organisatörerna.

Naturvandringarna är tillgängliga för alla och man fokuserar på de fem sinnena-lyssnar, tittar, luktar, smakar och känner. Men framför allt så bryter vandringarna social isolering och människor kommer ut i naturen.

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

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 samt i fortlevnadsgruppen, Björn Boquist.

Läs mer på hemsidan: www.hjarnatillsammans.se

Ansvariga: Björn Boquist, Ann-Charlotte Andersson

RPO (Kunskapsstyrning - Regionalt programområde) Nervsystemets sjukdomar

Ansvarig: Björn Boquist 2 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. Representanterna deltar även i samverkan med Hälso- och sjukvårdsnämndens och Primärvårdsnämndens presidier. Vi träffade respektive presidium 2 gånger per termin.

Ansvarig: Björn Boquist, 8 tillfälle

Danderyds samverkansteam unga vuxna

Samverkan och informationsutbyte.

Ansvarig: Linn Maria Wågberg

Uppsala universitet - forskningsstudie

Doktorand Malin Bauer, institutionen för folkhälso-och vårdvetenskap, Uppsala universitet besökte oss för att berätta om sin studie. Studien handlar om att undersöka hur en stroke kan påverka ens förmåga att hitta, förstå och värdera information om hälsa och sjukdom. Vi rekryterade 6 personer som ville delta.

Ansvarig: Lena Hagelin

Från bokning till resa - hur fungerar färdtjänsten i verkligheten?

Studenter vid Malmö universitet genomförde ett projekt med syftet att förstå hur färdtjänst fungerar för användarna och hur funktionsrättsorganisationer arbetar för att ta tillvara medlemmars synpunkter och erfarenheter.

I projektet deltog Hjärnkraft Stockholm som referensorganisation. Fyra intervjuer med färdtjänstanvändare genomfördes av Hjärnkraft Stockholm, och Malmö universitet genomförde tre telefonintervjuer med oss för att få en fördjupad bild av vårt arbete och våra medlemmars perspektiv.

Ansvarig: Lena Hagelin

Samanställning samverkan

Patientträffar Huddinge och Danderyd sjukhus	4	Föreläst och presenterat Hjärnkraft på patientträffar	Linn Maria Wågberg
Besök Neurorehab slutenvård Danderyds sjukhus	1	Presenterat Hjärnkraft och förbättrat samarbetet med kuratorer och personal	Linn Maria Wågberg
Möte Hjärnskaderehab Unga Vuxna Danderydssjukhus	1	Planering av möte för Unga vuxna med anhöriga på mottagningen	Linn Maria Wågberg
Kurs på Westander i samverkan med Funktionsrätt Stockholms län	2	Vass i intressepolitik och Bli en skicklig opinionsbildare	Lena Kring

Ordförandestämman Funktionsrätt Stockholms län	2	Deltagit i ordförandestämman	Lena Kring
Möte med styrgruppen 'Hjärna tillsammans'	1	Deltagit i styrgruppsmöte	Lena Kring
Hjärna Må Bra - Styrgruppsmöten	5	Styrgruppsmöte	Björn Boquist
Hjärna Må Bra - Arbetsgrupp fortlevnad	1	Arbetsgruppsmöte för fortlevnad	Björn Boquist
Hjärna Må Bra - Ordf.möte	1	Ordförandemöte	Björn Boquist
Neurogruppen	4	Samverkansmöten	Björn Boquist
Regionstyrelsens samverkansråd - Förmöten Funktionsrätt	4	Förmöten internt Funktionsrätt Stockholm	Björn Boquist
Regionstyrelsens samverkansråd - Med Regionstyrelsen	4	Samverkansmöten med Regionstyrelsen	Björn Boquist
RPO Nervsystemets sjukdomar	1	Samverkansmöte	Björn Boquist
Naturen - nyttjande på lika villkor	Skriftlig kontakt och spridande av vandringarna 4 gånger/år	Naturvandringar tillgängliga för alla. Samverkan Tyresö kommun	Lena Hagelin, Ann-Charlotte Andersson

Remiss- och kartläggningssvar

Rätt kompetens för framtidens socialtjänst - ESF-förstudie om kompetensutveckling Stockholm stad

Inom ramen för Funktionsrätt Stockholm stads referensgrupp för framtidens socialtjänst och god och nära vård och omsorg lämnade vi skriftligt svar på vad vi ser för utvecklingsområden inom socialtjänstens insatser och strukturella problem för gruppen personer med förvärvad hjärnskada. Våra synpunkter var i sammanfattning:

Synpunkter på kompetens och behov inom socialtjänsten

Vi ser stora brister i stödet till personer med förvärvad hjärnskada, både äldre och yngre. Insatserna är ofta otillräckliga, kompetensen varierar och bedömningar är otydliga. Vi vill lyfta behovet av likvärdighet, ökad kunskap och borttagande av minutbaserad stöd för att skapa ett mer rättvist och fungerande stöd.

Våra viktigaste synpunkter:

- Stöd till personer med förvärvad hjärnskada måste förbättras - både för äldre och yngre.
- Minutbaserad hemtjänst måste bort - behoven är individuella och kräver tid och kontinuitet.
- LSS är inte tillgängligt för personer som drabbas efter 65 år, vilket skapar stora svårigheter i vardagen.
- Kompetensen inom socialtjänsten och äldreomsorgen är ojämn - utbildning om åldrande och funktionsvariation behövs för alla yrkesgrupper.
- Bedömningar av insatser är otydliga och varierar kraftigt - likvärdighet och tydliga kriterier måste säkerställas.
- Social delaktighet och stimulans saknas för många - insatser som daglig verksamhet bör erbjudas utifrån behov.
- Samverkan med vårdcentraler och rehabilitering är bristfällig - det måste stärkas.
- Socialtjänsten bör ta tillvara den kunskap som finns inom Funktionsrätts medlemsföreningar.

Strukturerad samverkan med socialtjänsten

Inom ramen för Funktionsrätt Stockholms stads referensgrupp för framtidens socialtjänst samt god och nära vård och omsorg har vi lämnat ett skriftligt svar. I svaret beskriver vi hur en konkret samverkan mellan föreningar och stadsdelsförvaltningar kan utformas för att säkerställa att föreningarnas kompetens tas tillvara. Syftet är att skapa bättre förutsättningar för personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga.

Nationell påverkan

Under året har Hjärnkraft Stockholms län bidragit till att stärka kunskap och påverkan på nationell nivå genom:

- Dialog med Skolverket vid sex tillfällen för att lyfta frågor om stöd till elever med förvärvad hjärnskada.
- Medverkan i arbetet med MFD:s handlingsplan för funktionshinderpolitiken genom tre möten.
- Deltagande i myndighetsgemensamt samråd för ökad samverkan kring funktionshinderfrågor.

- Insatser för Nationellt kompetenscentrum för förvärvad hjärnskada, inklusive arbete med hemsidan och medverkan vid slutkonferens.
- Representation vid sjuksköterskekonferens för att sprida kunskap om hjärnskakningar.
- Genomförande av Hjärnkraftläger, som är en viktig del i att skapa gemenskap och sprida erfarenheter nationellt.
- En representant i vår styrelse har initierat och sitter i styrgruppen för Arvsfondsprojektet Hjärnträff.

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: Lena Hagelin, föreläsare Malin Blom, Gunnar Strömhielm, 2 gånger/år

Danderyds sjukhus

Diplomutbildningar och diplomkurser för intern personal.

Ansvarig: Pernilla Sjöberg, ingen utbildning 2025

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, Ann-Charlotte Andresson

Uppsökande verksamhet, studiebesök, information

Information- och kunskapsspridning

Under året har vi aktivt arbetat med att sprida information om vår förening och våra aktiviteter genom flera olika kanaler:

Informationsmaterial

Vi har delat ut broschyrer och informationsblad till sjukhus, rehabiliteringsinrättningar, dagliga verksamheter i kommuner samt stadsdelsförvaltningar.

Hemsida

Vår hemsida innehåller information om föreningen, våra aktiviteter och ett kalendarium.

Under 2025 lanserades en ny hemsida med uppdaterade texter och förbättrad formgivning.

Sociala medier

Vi har publicerat cirka 7-8 inlägg per vecka med följande fördelning:

- 50 % information om våra egna aktiviteter
 - 25 % information om andra aktörers aktiviteter och samhällets stöd
 - 25 % kunskapsspridning om hur hjärnan, kroppen och psyket påverkas
- Serien "Visste du att" bygger på fakta från betrodda källor såsom 1177 och universitetssjukhus.

Nyhetsbrev och direktutskick

Vi har skickat ut fem nyhetsbrev till medlemmar och andra intresserade. Utöver detta skickar vi kontinuerligt information via post och e-post till medlemmar.

Riktade utskick

Vi har skickat information om vår förening till samtliga 276 vårdcentraler i Stockholms län, samt SOM-mottagningarna i Stockholm och Sörmlands län (SOM = Samordnat medicinskt omhändertagande för personer med funktionsnedsättning).

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

Studiebesök

Studenter från Karolinska institutet, anställda på Danderyds sjukhus och patienter hos Hjärnskadecenter vuxna.

Ansvarig: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin

Danderyd och Huddinge sjukhus

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

Ansvarig: Lena Hagelin, Ann-Charlotte Andersson

Region Stockholm Hjärnskadecenter vuxna

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: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin

Kurs för unga vuxna - Hjärntäff, Arvsfonds projekt

Projektägare för kursen är vårt förbund, och initiativtagare till projektet är Kinne Håkansson, ledamot i Hjärnkraft Stockholms styrelse och anhörig. Kursen riktar sig till unga vuxna med förvärvad hjärnskada. Grundidén är att deltagarna ska få möjlighet att träffa andra i liknande situation, utbyta erfarenheter och få verktyg för minnesträning samt ökad självkänedom.

Under 2025 har vi arbetat för att skapa en brygga mellan deltagarna i Hjärnträff och Hjärnkraft, med målet att inspirera dem att delta i våra aktiviteter för unga vuxna. Majoriteten av deltagarna i våra träffar för unga vuxna har även deltagit i Hjärnträff under året.

Vi har också förberett för att Hjärnkraft Stockholm ska ta över en av Hjärnträff-grupperna i Stockholm när projektet avslutas den 31 mars 2026. För att säkerställa kvalitet och kontinuitet har personalen bland annat genomgått studiecirkelledarutbildning i Hjärnträffs metodmaterial.

Ansvariga: Ann-Charlotte Andersson

Förbundets grupp för 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. Under 2025 har deltagarna i arbetsgruppen kontinuerligt anlitats som referenter i Hjärnkrafts arbete för unga vuxna.

De har även arbetat med Hjärnkraft Stockholms läns aktiviteter för unga vuxna. Och arbetat med Hjärnskadeförbundets läger/sommarkurs för unga vuxna.

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

Seniordagen 6 maj Kungsträdgården

Seniordagen 2025 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 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

Anhörigträffar med föreläsning

Vid tre tillfällen höll Linn Maria Wågberg föreläsningar för deltagarna vid våra anhörigträffar på teman kopplade till hur anhöriga kan leva sina liv tillsammans med sin närstående med funktionsnedsättning. Två digitala där deltagare från hela landet var inbjudna och en där gruppen träffades på ABF-huset i Stockholm.

Ansvarig: Lin maria Wågberg

Så fungerar Taltjänst

18 november höll Elsa Åkerhielm, taltjänsttolk, en föreläsning om hur den som har behov kan få stöd från Taltjänst för att kunna kommunicera med omvärlden.

Föreläsningen var inriktad på att våra målgrupper ska veta att Taltjänst finns och vad de kan erbjuda.

Ansvarig: Lena Hagelin

När det inte blev som det var tänkt

Linn Maria Wågberg från Hjärnkraft Stockholms läns styrelse föreläste vid Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts föreläsning riktade till närstående. Frågor som togs upp var bland annat. Hur kan man som anhörig förhålla sig till sin situation? Vilket stöd behöver anhöriga själva för att orka? Vilket stöd finns att få? I

webbinalet medverkade Linn som är anhörig med utbildning inom bland annat krishantering och anhörigbemötande samt en erfaren anhörigrådgivare anställd inom en kommun.

Medverkande: Ida Brandt, Linn Maria Wågberg.

Moderator: Mats Jansson.

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.

Cirkel Lugnt inre välmående

I februari-mars och oktober-december hade vi 14 digitala tillfällen med 38 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: Ann-Charlotte Andersson

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 4 tillfällen bjöd vi på hälsosammare fika och delade med oss av recept. Den 17 december hade vi julavslutning med jullunch. 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. 42 tillfällen. *Ansvariga: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin.*

Träffar för unga vuxna 18-35 år

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

Ansvariga: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin och Emmi Trygg

Träffar öppna för alla anhöriga

Under året genomfördes 4 samtalsträffar, 3 digitala och 1 fysisk på ABF-huset i Stockholm. Föreningen anser det vara viktigt att kunna erbjuda anhöriga en mötesplats och tid för samtal.

Ansvariga: Jenny Sillén Österman, Christer Nygren, Linn Maria Wågberg

Träning i Trekanten

Vi träffades 9 gånger totalt utanför tunnelbanan vid Liljeholmstorget och promenerade längs sjön Trekanten. Den som ville provade att träna balans och koordination. I början av året gick vi stavgång tillsammans. Att vi fick umgås, prata med varandra och kanske fick ett gott skratt tillsammans är det viktigaste.

Vi hade 5 tillfällen med rörelseträning "Rör dig med glädje" inplanerade men de genomfördes inte på grund av för få anmälda.

Ansvariga: Ann-Charlotte Andersson

Boule med Roffe start 3 juni

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: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin, Rolf Brewitz

Musik med Imperfekt 8 april

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

1 tillfälle.

Ansvarig: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin

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 samtalande 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. 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.

Fyra tillfällen i februari och mars. Fyra tillfällen i oktober.

Ansvariga: Lena Hagelin, Mats Schalling

Stadsvandringar, museibesök, utflykter och naturvandringar

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

Ansvariga: Lena Hagelin, Ann-Charlotte Andersson

Tjejmiddag

10 november träffades Hjärnkraft Stockholms kvinnor för middag, samtal och gemenskap.

Ansvarig: Ann-Charlotte Andersson, Lena Hagelin

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 halloween-fest och en middag i advent i Hjärnkrafts lokaler.

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

Stockholm 27 januari 2026

Lena Kring, ordförande

Mats Schalling, vice ordförande

Björn Boquist, ord. ledamot

Emmi Trygg, ord. ledamot

Gunnar Strömhielm, ord. ledamot

Kinne Christine Håkansson, ord. ledamot