

Länsföreningen Stockholms län

Ronnie Gardiner

Ronnie gardiner method är en musik-baserad träningsmetod som stärker hjärnans samspel vad gäller tal, sång, motorik, läsning, koordination, dans, rörelser, uthållighet, minne och rytmkänsla - genom att kombinera rytmik, färger och ord. Vi utgår från en trummis alla rytmer och ljud. Och naturligtvis är musiken vald utifrån den grupp vi möter.

Ledarna är internationellt ackrediterade ledare inom Ronnie Gardiner Method, utbildade av Ronnie Gardiner. Detta är en metod som utvecklats för att i första hand hjälpa patienter som drabbats av stroke, MS, Parkinson, utmattningsymptom och dyslexipatienter. Metoden är även bra för att hjälpa människor med att bli mer förankrade i kroppen, fokuserade, få förbättrat minne, förbättrad koordination, utveckla sin kroppskänedom och känna lugn genom att vara "här och nu". Och det allra viktigaste känna livsglädje i kroppen och knoppen – ha roligt!

Alla kan vara med och alla rör sig utifrån sin förmåga.

Tack vare forskningsresultat från Göteborgs universitet, Karolinska Institutet, Stockholms läns strokeförening och Stockholms sjukhem sprids nu metoden över hela världen.

Start: fredag 13 september

Lättare grupp: 10.30

Svårare grupp: 12.00

Plats: **OBS! Ny lokal** Årsta Folkets Hus, Årsta Torg

Pris: 450 kr/termin (10 gånger)

Gruppledare: Ulrika Precht och Christine Löfgren

Anmälan: till kansliet Tel. 08 549 019 00,

kansliet@strokesthmlan.se. **Anmälan är bindande**



Prima Liv Fysisk aktivitet vid stroke

Rörelse/koordination/smidighet/balansträning träning med fokus på de stora muskelgrupperna. Ni använder sex stycken träningsmaskiner, mellan varje maskin finns det en funktionell övning som tränaren visar och instruerar. Övningarna byts ut med jämna mellanrum för att träningen ska vara varierad och rolig för er som deltar.

Start: tisdag 17 september kl.15.15

Plats: Scheelegatan 28, Kungsholmen

Pris: 490 kr/ 8 gånger

Anmälan: till kansliet

Tel. 08 549 019 00 kansliet@strokesthmlan.se

Anmälan är bindande

Varmvattengympa

Vattengympa fylld av rörelseglädje där alla kan vara med. Stroke-anpassad.

Bassängen är 33-34 grader varm.

Anmälan: Den som önskar delta i detta måste **anmäla sig till kansliet**

Tel. 08 549 019 00. Det får inte vara för många rullstolar av säkerhetsskäl.

Start: fredag 23 augusti

Plats: Svedmyrabadet

Tid: 14.45–15.45

Pris: 400 kr / termin

Anmälan: tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

Adress: Handelsvägen 186 (BEA-huset).



OBS! Anmälan är bindande

Ålandsresa med Birka Cruises måndag-tisdag 9-10 september 2019 Stadsgårdsterminalen vid Slussen i Stockholm

Vi träffas kl 15.40 i avgångshallen 1 trappa upp!

Båten

Avgår måndagen den 9 september kl. 17.00

Åter tisdagen den 10 september kl. 14.00

- Du är välkommen att gå ombord redan en timme innan avgång från kl. 16.00.
- Du har tillgång till din hytt direkt när du kliver ombord och under hela resan.
- När du kommit ombord är de flesta barerna, café, spa och bad redan öppna.

Måndagkväll äter vi Kryssningsmeny, förrätt, varmrätt och dessert. Dryck ingår ej.

Därefter är det dans för de som vill, eller bara njuta av musiken.

Tisdag, Frukostbuffé. Vid föreläsningen serveras kaffe och bulle.

Föreläsning: Anneli Torsfeldt Heikenborn föreläser om att kombinera teori med praktik för att främja hälsan och öka livskvaliteten. Du får prova på DansSteget -tillåtande rörelseglädje och gemenskap, i kombination med kunskap om hälsa.

"Du dansar på ditt vis".

Hytt Cabin Standard för 1 eller 2 personer.

Pris: 750 kr

Anmälan: till kansliet senast torsdag 8 augusti.

Tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

OBS! Anmälan är bindande



Caféturnén.

Vi träffas onsdagar kl. 13.30 – ca 15.00

7 aug Bergianska, Edward Anderssons växthus

14 aug Lilla Hasselbacken, Djurgårdsslätten 78-80

21 aug Sven- Harrys, Eastmanvägen 10-12, Stockholm

28 aug Wintervikens Café, Vinterviksvägen 60, Aspudden

Om du behöver hjälp, ta gärna med någon som hjälper dig. Vi försöker självfallet hjälpa till så gått vi kan om det behövs. Strokeförening deltar inte med personal.

Kontaktperson Sven-Olof Gustafsson 070- 750 88 18

VI SES PÅ FIKA!

Travfika



Alla är välkomna att spela på travet, umgås och fika tillsammans med andra medlemmar i föreningen. För den som vill vara med på V75 spelar vi för en liten summa.

Startar: fredag 9 augusti.

Tid: Vi startar med fika kl.12.30 och slutar 14.00, 20 kr för fika.

Plats: Jakobsbergs Gård, Odd Fellows väg 18 - 22. Bredäng.

Kontaktpersoner: Göran Mörk 070-333 35 45, Sven-Olof Gustavsson 070-750 88 18

