

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 14 februari 2020

Lättare grupp: 10.30

Svårare grupp: 12.00

Plats: Pumpan, Färggårdstorget 1

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: 18 februari 2020 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: 17 januari 2020

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

Träff för nya medlemmar tisdagen 25 februari kl. 17.30- 19.30

Du som inte varit på någon träff tidigare eller vill höra igen är varmt välkommen. Vi berättar om föreningens verksamhet och du har tillfälle att träffa andra som haft stroke.

Adress: Måsholmstorget 3, Skärholmen

Anmäl dig till kansliet@strokesthmlan.se eller 08 -549 019 00

Vi bjuder på fika.

Seniordagen i Kungsträdgården är den 5 maj alla är hjärtligt välkomna.

Strokedagen är i år den 12 maj. Tema stroke har många ansikten.

Ålandsresan är bokad den 14-15 september 2020. Kul om vi ses!

Vårfest i maj.

Ett spännande projekt, vi söker personer!

Vi är en grupp som arbetar med ett att utveckla en metod som kan förbättra gångförmågan hos personer som drabbats av stroke eller annan förvärvad hjärnskada

Vi söker personer som vill delta i projektet eller vara med att utveckla metoden.

Vill du vara med. Anmäl dig till kansliet@strokesthmlan.se eller 08 -549 019 00

Rogivande övningar för dig med Stroke, Parkinsons eller hjärntrötthet.

I mars startar Projekt LIV fem grupper i Stockholm.

Projekt LIV – Lugnt Inre Välmående – har utvecklat en ny målgruppsanpassad och deltagarstyrd träningsform, som kombinerar metoder och tekniker från mindfulness, yoga, hikari mm, för personer med stroke eller Parkinsons sjukdom.

LIV-passen, som 2017-2019 utvecklats, testats och utvärderats av fler än 200 projektdeltagare, är en mix av sköna ro- och stillhetsövningar, medvetna rörelser till musik och olika balansövningar.

Vi anpassar övningarna för både sittande, liggande och stående. Alla kan delta i övningarna – var och en utifrån sin egen förmåga. Aktiviteterna är kostnadsfria för medlemmar. Alla kan delta, kom som du är.

”... och just i grupperna är det skönt för det är ingen som behöver gömma sin sjukdom, utan alla jobbar tillsammans”.

”Mitt bästa verktyg mot hjärntrötthet är helt klart övningarna från Mindfulness och Hikari. Det är stor skillnad idag jämfört med hur det var tidigare.”

Schema och information finns på www.projektliv.se och på Facebook Projekt LIV. Information och kontakt: Thomas Brilje, 0707-28 56 62, info@meraliv.nu

Caféturné

Caféturnén har uppehåll över vintern och återkommer i maj 2020.

