

## Länsföreningen Stockholms län

### Strokedagen tisdag 14 maj Tema Hjärntrötthet

#### Seminarium att leva med hjärntrötthet

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41

Tid: 17.30 – 19.30

#### Föreläsare:

**Anna Bråndal** forskare. Hur påverkar fysisk aktivitet hjärntrötthet.

**Finn Hedman** Stroke survivor. Min hjärntrötthet

**Anneli Torsfeldt-Heikenborn** Stroke survivor. Min hjärntrötthet

Frukt serveras i pausen.

Välkommen

#### 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, utmattningssymptom 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:** Uppehåll start i höst, du kan anmäla dig redan nu.

### **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:** Uppehåll till hösten, du kan anmäla dig redan nu.

### **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.

**Slutar:** 14 juni

**Börjar i höst:** 23 augusti

**Plats:** Svedmyrabadet

**Tid:** 14.45–15.45

**Pris:** 400 kr

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

**Adress:** Handelsvägen 186 (BEA-huset).



### **OBS! Anmälan är bindande**

#### **Ålandsresa med Birka Cruises är bokad 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:** ej klart.

Hytt Cabin Standard för 1 eller 2 personer, Hytt Cabin Design 2 större hytter för rullstol/permobil.

**Pris:** 750 kr

**Anmälan:** till kansliet senast torsdag 8 augusti.

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

**OBS! Anmälan är bindande**



### **Seniordagen i Kungsträdgården tisdagen 7 maj**

Strokeföreningen i Stockholms län kommer att finnas på plats mellan 13 -16.

Vi delar tält med Epilepsi, Hjärnkraft, Neuro och Parkinson.

Hoppas att vi ses där.

### **Caféturnén.**

Vi träffas onsdagar kl. 13.30 – ca 15.00

15 maj Wintervikens café, Vinterviksvägen 60, Aspudden

22 maj Slottsträdgården Ulriksdal, Slottsträdgårdsvägen

29 maj Ersta Café, Erstagatan 1, Stockholm/Södermalm

5 juni Konditori Lyran, Ålgrytevägen 90, Skärholmen/Mälardalshöjden

12 juni	Ulriksdals Slottscafé, Ulriksdals slott 1, Solna
19 juni	Fjärilshuset, Hagaparken
26 juni	Sundby Gård, Sundbygårdsvägen 5, Huddinge
3 juli	Skafferiet i Ekoparken, Stora skuggans väg 38
10 juli	Långa Raden, Hotell Skeppsholmen, Gröna gången
17 juli	Solstugan, café och mat, Snooilskyvägen 37, Kristineberg
24 juli	Röda cafét, Botkyrkavägen 28, Huddinge/Vårby
31 juli	Hembygdsgården Trädgårdsgatan 19, Vaxholm, (ta ev. en båttur! )
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



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. Slutar fredag 5 juli, sommaruppehåll till 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