

Anmäl dig nu till Ronnie Gardiner Method

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.

Vi startar redan vecka 7 den 19 februari 2021 via Zoomlänk.

Start: fredag 19 februari 2021

Lättare grupp: 10.30

Svårare grupp: 12.00

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



En hälsning från Christin och Ulrika som är ledare för gruppen.

Hoppas att ni alla mår bra, trots röran med all "social distansering" och skrynkliga händer pga. all handtvätt.

Vi saknar er mycket och ser med glädje fram mot att få träffa er alla igen i vår.

Varma hälsningar
Christine och Ulrika

Vad du måste göra är att ladda ner programmet ZOOM på din dator eller mobil.

Du får sedan en länk dagen före som du bara trycker på när du ska börja din träning.

Om du har problem hör av dig.

Maude Strömqvist
Strokeföreningen i Stockholms län
08 549 019 00
kansliet@strokesthmlan.se