

Man blir aldrig för gammal att lära något nytt

– **Hjärnan går aldrig i pension**, säger professor Rolf Ekman, hjärnforskare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset. Forskning visar tvärtom att det bildas nya celler i hjärnan under hela livet, och att man kan stimulera hjärnan att öka sin kapacitet genom positiva utmaningar som att spela teater eller sjunga i kör, lösa korsord eller sudoku.

– Den nya kunskapen om hjärnans kapacitet vänder upp och ner på allt, fortsätter Rolf Ekman. Vi måste börja förändra vår syn på livet, arbete och åldrande. Vi är på väg in i den nya hjärnåldern med hj!

Taget från PROpensionären nr 10-10



Programmet baseras på RGRM Metoden och kan användas både med och utan bild/ljudkod schema.

Genom träning med RGRM håller vi våra hjärnor igång och ökar trafiken genom rörelse, tal och syn under roliga former enskilt eller i grupp med andra.

En metod som stimulerar vår koordination, rytmkänsla, balans, kroppsuppfattning, minnet, mm och framförallt är det en ROLIG metod som kompletterar andra träningsformer.

Ledare för grupperna är jag, **Lena Svensson** som är diplomerad RGRM-ledare för samtliga 18 rörelser inom metoden och jag har under en tid anpassat programmet med RGRM som bas och tillsammans med mina heltagare format fram ett väl fungerande träningsprogram för de tilltänkta målgrupperna på service/äldreboenden.

Med mitt program **"Låt hjärnan va' me"** så tränar vi tillsammans till bekanta melodier och med enkla rörelser till musik så får vi fart på cirkulationen och koordinationen. Vi sjunger och trivs och får lite social samvaro.



Beroende på gruppens sammansättning jobbar vi mellan 45-60 min och man jobbar med sig själv som redskap och vi står eller sitter efter egen förmåga. Jag har mobil verksamhet och samlar grupperna i befintliga lokaler på service/äldreboendet. Antingen i samlingsal eller uppe på avdelningen i grupp eller i den enskildes eget rum.

Kontakt:

Lena Svensson, 0703-51 82 44,

lena@suttecit.se / www.suttecit.se

Ett musik- och rytmikträningsprogram med

Lena Svensson

från

SutteCity 



Mer information om RGRM Metoden
finns på hemsidan



www.rgrm.se

Låt hjärnan va' me'



www.suttecitey.se