Vrouwen van Nu afd. Tynaarlo.

 **Lichaam en geest.**

Op 24 januari was de 1ste bijeenkomst van het 2024. Vanwege het nieuwe jaar stonden er knieperties en rollegies op tafel gebakken door Aaltje en Berta. Hilde opende de avond en had een paar mededelingen. Een verzoekje om de overtollige zegels van Plus in te leveren bij het bestuur. Er was een bedankje. Ze had nog een leuk gedichtje ‘Een kop met gaatjes’ wat mooi aansloot op het thema van vanavond. Mirjam Bouman kwam langs om iets te vertellen over een nieuw initiatief. 4 dames uit Tynaarlo willen een cultureel/muzikaal festival á la Lowlands op poten zetten. Dit festival is voor iedereen en zal plaats vinden op zaterdag 11 mei op de Brink in Tynaarlo. Er worden vrijwilligers gevraagd om te helpen, o.a. om entree armbandjes te maken. Opgave per mail: tynaarlolands.@gmail.com Na de pauze komt fysiotherapeut Mariken Jaspers naar voren om over de Ronnie Gardiner Methode te vertellen. Ronnie Gardiner is een jazz drummer en heeft deze methode ontwikkeld. R.G.M. is een oefenmethode voor de hersenen. Op het ritme van muziek worden beweging, spraak en coördinatie gestimuleerd. Deze methode kan goed werk verrichten bij o.a. hersenbloeding, Parkinson, m.s. en klachten na een hersenschudding. Verreweg de meeste dames hadden nog nooit van deze methode gehoord. Mariken deed alles uit de doeken, en wij moesten er ook aan geloven. Staande, links en rechts, armen en voeten, klappen en stampen, de coördinatie werd behoorlijk op de proef gesteld. Na afloop beantwoorde Mariken de vragen uit de zaal. Wij zijn weer helemaal op de hoogte. De breicommissie zoekt dames om te breien voor Roemenië. Materiaal is aanwezig. Plastic doppen kunt u nog inleveren bij Aaltje.