

Contact

Meedoen en aanmelden?

U kunt zich telefonisch aanmelden via ons Klantencentrum, 0800-22 33 404.
Of mail via klantencentrum@interzorg.nl.

Voor meer informatie over RGM, zie www.rgm-nederland.nl.

→ Foto op de voorzijde v.l.n.r.:
Sandra Koorstra, Ronnie Gardiner, Astrid Steenbergen, Elisa de Jong.

Interzorg biedt wonen, zorg, behandeling en dienstverlening vanuit negen locaties in Noord- en Midden-Drenthe aan ouderen in de locaties en de omliggende wijken, zie www.interzorg.nl.



dicht bij
jezelf

082015/0002AV

Interzorg organiseert cursussen RGM



Zet uw brein in beweging!

RGM is een vorm van hersengymnastiek die er op gericht is om op een intensieve en vrolijke manier te werken aan de gezondheid en weerbaarheid van de hersenen.



dicht bij
jezelf

RGM-training

Wat is RGM?

De Ronnie Gardiner Methode is in september 2012 geïntroduceerd in Nederland. In Zweden maakt deze training sinds twintig jaar deel uit van de zorg, met name in de revalidatie.



RGM heet voluit de Ronnie Gardiner Methode en is ontwikkeld door de succesvolle muzikant Ronnie Gardiner. (zie foto op de voorkant)

Wat?

Het is een oefenmethode voor het brein, waarbij men op muziek oefeningen doet aan de hand van speciaal ontwikkelde symbolen. De deelnemers moeten hierbij tegelijkertijd symbolen lezen, deze vertalen naar een beweging en de bijbehorende klank uitspreken. Dit alles op het ritme van de muziek. Dit lijkt ingewikkeld, maar de oefeningen worden rustig opgebouwd en zijn door iedereen te leren.

Met RGM-oefeningen worden verschillende hersengebieden tegelijk aan het werk gezet. Als gevolg daarvan vinden in de hersenen veranderingen plaats die onder meer zorgen voor een verbetering van het geheugen, de balans, het concentratie- en oriëntatievermogen, lees-, leer- en spraakvermogen en het energieniveau.

De muziek zorgt voor de verschillende ritmes en natuurlijk voor plezier!

Voor wie?

Voor diverse doelgroepen is RGM een waardevolle activiteit. Bijvoorbeeld voor mensen met een neurologische aandoening zoals bij Parkinson, MS, een beroerte, hersenletsel en (beginnende) dementie.



Omdat deze methode een beroep doet op de plasticiteit van het brein, hebben ook mensen met concentratieproblemen, (herstel na) burn-out, slaapstoornissen, kinderen met ADHD, dyslexie en dyscalculie er baat bij.

Hoe?

Bij Interzorg werken drie enthousiaste RGM-trainers:

- Sandra Koornstra (tevens logopedist)
- Astrid Steenbergen (tevens fysiotherapeut)
- Elisa de Jong (tevens logopedist)

Zij verzorgen de RGM-cursussen voor volwassenen (beginners en gevorderden).

Wanneer?

De beginnerscursus start in september (m.u.v. de herfstvakantie) 1x per week.

Kosten?

De kosten van een RGM-cursus worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Het kost € 125,- voor twaalf lessen (bij eerste les te voldoen).

Bij de prijs is koffie en thee inbegrepen.

Een cursus gaat van start bij tien of meer deelnemers. Bij meer dan voldoende aanmeldingen zal er een tweede beginnerscursus starten. U moet zelf voor vervoer zorgen.