ZET JE BREIN IN BEWEGING (RGM)



De activiteit ‘Zet je brein in beweging!’ is gebaseerd op de vrolijke RGM-methode van de bijna 90-jarige Amerikaanse jazzdrummer Ronnie Gardiner. Ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en het geheugen te stimuleren. De les duurt in totaal 90 minuten, inclusief een pauze van 30 minuten.

Wat zou dat toch mooi zijn! Een samenleving waarin iedereen meedoet, ieder op een manier die bij hem of haar past, óók als dat niet vanzelfsprekend is. Als kunstencentrum wil Quintus bijdragen aan zo’n samenleving.

Deze activiteit is geschikt voor iedereen die zijn of haar brein wil trainen, maar ook voor deelnemers met aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel. De deelnemer krijgt individuele begeleiding gebaseerd op de Ronnie Gardiner Methode (RGM) waarbij op muziek, maat en ritme oefeningen worden gedaan om het brein uit te dagen. Zo activeren we verschillende hersengebieden tegelijkertijd. Echte fitness voor het brein! Dit alles in een open, ontspannen sfeer. Tussendoor drinken we gezellig een kopje koffie of thee.

Dit alles in een omgeving die volledig is ingericht op het ontvangen van bovengenoemde deelnemersgroepen. De begeleiding is erop gericht om kijkend vanuit de wensen en persoonlijke mogelijkheden zelfredzaamheid te behouden of te versterken. Ieder op zijn of haar niveau. Wil je ook je beweging, spraak en geheugen stimuleren met hulp van muziek en heb je hier wat extra hulp bij nodig? Van harte welkom!

We zorgen voor praktische ondersteuning zoals het klaarzetten van een voor deelnemer geschikte stoel, eten en drinken of hulp bij toiletgang. Het geven van (wekelijkse) structuur biedt overzicht en houvast en helpt de deelnemer zich persoonlijk te uiten. Ook binnen de activiteit zorgt de begeleider voor structuur.

Wetenschappelijke studies tonen aan dat bewegen op muziek goed is voor de ontwikkeling en het stimuleren van de hersenen. Het draagt bij aan positieve gezondheidseffecten, zoals het behoud en / of verbetering van motorische vaardigheden of uitstel van symptomen, verhoging van het welzijn door elkaar te ontmoeten, zingeving en plezier. Ook een nieuwe inspirerende omgeving helpt hierbij.

Zo is zelfstandige kunstbeoefening mogelijk en zorgen we dat ook echt iedereen kan meedoen.

Meer weten? Kijk dan op deze site van RGM Nederland.

Goed om te weten:

- Quintus heeft als kunstencentrum ook het predicaat zorgaanbieder en heeft daarom een AGB-code. Hierdoor is het mogelijk om, wanneer je een PGB (WLZ) hebt, een zorgovereenkomst met Quintus aan te gaan. De activiteiten zijn bedoeld voor thuiswonenden die langdurige zorg nodig hebben. De PGB vanuit de wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) is nog niet te gebruiken. Heb jij voor jezelf of voor iemand anders te maken met een PGB? Lees hier hoe een en ander werkt.

- Wil je tussentijds instromen? Vraag de administratie naar de mogelijkheden.
- De totale kosten van deze activiteit worden verrekend naar rato van het aantal bijeenkomsten
- Je kunt op elk moment weer opzeggen (één maand opzegtermijn).
- Twijfel je nog? Meld je aan voor een gratis proefles!

STARTDAG EN TIJD

Vrijdag 4 september 2026
10:30 – 12:00

AANTAL LESSEN

32

INSTROMEN

Tussentijds instromen mogelijk.

PRIJS VANAF

DOCENT(EN)

Ellen Schwantje

ONLINE / OFFLINE

Offline

QUINTUS

MUZIEK MAKEN BIJ QUINTUS

Wil jij ook muziek maken? Er zijn cursussen voor elk niveau, elke leeftijd en passend bij jouw interesse en mogelijkheden:

1. Individuele muziekles – leren in je eigen tempo - voor alle leeftijden.
2. Samen muziekles – les in kleine groepjes voor als je graag samen leert. Een jaarcursus (wekelijks of tweewekelijks).
3. Samen muziek maken – Quintus heeft verschillende orkesten, bands, ensembles en koren waarin iedereen op zijn of haar niveau kan samenspelen en/of samen zingen. Je bent natuurlijk ook welkom hiervoor wanneer je geen instrumentale les volgt bij Quintus. Of maak kennis met muziek bij verschillende oriëntatiecursussen (alle leeftijden).

Een jaarcursus duurt 38 weken (19 weken bij tweewekelijkse lessen). Binnen deze jaarcursus volg je 38 lesweken verspreid over een seizoen. Eens in de paar jaar kun je een examen doen. Dat is een mooi moment om naartoe te werken, dan weet je 'waar je staat'. Voor cursisten die nog meer willen is er ook nog de Talentklas.

Tevens zijn er diverse projecten, voorspeelmomenten in en buiten Quintus, evenementen en andere activiteiten die onze docenten organiseren en waar je als cursist aan kan deelnemen.

LESTIJD BIJKOPEN

Je kunt extra lestijd bijkopen via de 'muziek op maat' kaart (MOM). Zo kun je zelf jouw muzikale loopbaan vormgeven.

PROEFLES

Wil je eerst proberen of een instrument geschikt is voor jou? Schrijf je dan in voor een korte cursus 'Kennismaken met een muziekinstrument' of voor een gratis proefles.

LESGELDEN

De prijzen voor instrumentale en vocale lessen zijn gebaseerd op één seizoen. Het lesgeld kun je in één keer vooraf of in tien termijnen (automatische incasso) betalen. Bij tussentijdse plaatsing – in overleg vaak mogelijk! – verrekenen we het lesgeld naar rato. Kijk voor actuele data en prijzen op www.quintuskampen.nl. Heb je nog vragen, neem dan contact op met de medewerkers van de administratie, tel. 038-3371200 of stuur een mail naar info@quintuskampen.nl.

HUURINSTRUMENT

Quintus verhuurt muziekinstrumenten. Heb je zelf (nog) geen instrument, dan kun je bij Quintus meestal een instrument huren. Wil je weten of Quintus ook jouw instrument verhuurt, kijk dan op onze website, vraag het je docent of de medewerkers aan de balie. Is jouw instrument te huur, dan heb je het eerste jaar dat je les volgt, voorrang. Een tweede of volgend jaar kun je een instrument huren wanneer er huurinstrumenten over zijn. Neem hiervoor contact op met de administratie.

KORTINGEN

- Jeugdfonds Sport & Cultuur Overijssel
Woon je in de gemeente Kampen en is het voor jou vanwege uitkering of minimumloon financieel lastig om je kind (4-17 jaar) lessen te laten volgen bij Quintus? Kijk op www.samenvoorallekinderen.nl of het mogelijk is via het Jeugdfonds Sport & Cultuur Kampen een bijdrage in de les- of materiaalkosten te ontvangen (circa € 525).

- Meedoenbon
Quintus accepteert meedoen bonnen van de gemeente Kampen. De bonnen zijn persoonlijk en moeten betrekking hebben op de periode dat er bij Quintus lessen of een cursus gevolgd wordt. Kijk voor meer informatie op: www.kampen.nl/ondersteuning-lage-inkomens/meedoenbon

- Verenigingskorting
Leden van een amateur- of muziekvereniging uit de gemeente Kampen in de leeftijd tot 18 jaar krijgen tot 50% korting op het lesgeld, leden vanaf 18 jaar krijgen 20% korting. Lees de uitgebreide regeling op quintuskampen.nl.

- Kamper Krachtfonds
Een lokaal fonds, ter ondersteuning van mensen die het even lastig hebben en nergens terecht kunnen. Het fonds ondersteunt met geld, goederen of diensten.

Kijk voor alle kortingen op quintuskampen.nl.

INSCHRIJVEN

Dit kan via www.quintuskampen.nl of vraag een inschrijfformulier bij de balie.