

ANNA FOGELMANE

Anna Fogelmane is piano- en ritmiedocente. Zij is afgestudeerd in muziekpedagogie (MA) aan het Koninklijk Conservatorium te Den Haag met als specialisatie piano-onderwijs. Vervolgens studeerde Anna in Engeland en in Zwitserland Dalcroze Eurhythmics.

Sinds 2009 heeft Anna een eigen pianolespraktijk in Den Haag. Zij werkt zowel individueel als in groepen, met leerlingen van alle leeftijden en op alle niveaus. Bovendien verzorgt Anna ritmieklessen voor senioren, waaronder ook senioren met ouderdomsziekten als dementie en Alzheimer. Anna is tevens artistiek leider van een koor.

www.issimapiano.nl

annafogelmane@yahoo.com



RITMIEK
VOOR
SENIOREN



RITMIEKLESSEN

- MAATWERK
- MEEDOEN, NIET NADOEN
- STIMULEERT CONCENTRATIE, GEHEUGEN, CREATIVITEIT
- VERBETERT EVENWICHT, COÖRDINATIE, UITVOERING VAN DUBBELTAKEN
- VALPREVENTIE
- BRENGT ONTSPANNING
- WEKELIJKS EEN UURTJE BEWUST BEWEGEN
- VROLIJKE GROEPSACTIVITEIT MET LEEFTIJDGENOTEN
- LIVE PIANO MUZIEK

WAT IS RITMIEK?

Wereldwijd is ritmiek al meer dan een eeuw lang een gerespecteerde leer methode in het muziekonderwijs. Onder ritmiek wordt verstaan de wisselwerking tussen muziek en beweging. Tegenwoordig wordt ritmiek toegepast ook onder verschillende leeftijdsgroepen in andere contexten, waaronder dans, theater, therapie, speciaal onderwijs en als vrije tijdsactiviteit.

Bovendien wordt ritmiek in toenemende mate in een aantal West-Europese landen een regelmatige en geliefde fysieke activiteit onder senioren.

HOE WERKT RITMIEK?

Ritmiek is geschikt voor iedereen want elke ritmiekles is maatwerk en is afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemers. Onder begeleiding van geïmproviseerde pianomuziek worden verschillende ritmische oefeningen uitgevoerd. U kunt hierbij denken aan gelijktijdig ritmisch klappen en bewegen, een bal op maat doorgeven, lopen op verscheidene manieren, enz. Dit alles als reactie op de veranderingen in de muziek. Het tempo van de ritmiek les is langzaam zodat de deelnemers voldoende tijd hebben om de opdrachten uit te voeren en te rusten. De les is dus geen aerobics, muziek- of dansles!

GOED VOOR LICHAAM EN GEEST

Wetenschappelijk onderzoek in Zwitserland heeft aangetoond dat senioren die regelmatig deelnemen aan ritmiek, minder risico lopen om te vallen. Dat komt doordat ritmiek bevorderlijk is voor de coördinatie- en dubbeltaken, het geheugen en het concentratie-vermogen. Dat op zijn beurt draagt weer bij aan een goed evenwicht tijdens het lopen.

Muziek prikkelt om te bewegen en zorgt ook voor ontspanning en voor harmonie in lichaam en geest.

Ritmiek wordt wekelijks uitgevoerd in groepslessen van een uur in een vriendelijke en ontspannen sfeer. Deelnemers kunnen zodoende volop genieten van een interactieve en vrolijke vorm van activiteit met elkaar.



RITMIEK VOOR SENIOREN:
LANGER JONG BLIJVEN MET
BEWEGING EN MUZIEK

PRAKTISCHE INFORMATIE

Voor wie:

Ritmiek is geschikt voor iedereen. Ervaring met muziek/ ritmiek/ beweging is niet vereist.

Wekelijkse groepslessen van een uur (minimaal 8 deelnemers)

Bijzonderheden:

makkelijke kleding en schoeisel

Ritmiekdocente:

Anna Fogelmane

CONTACT

Telefoon:

06-42058442
(Anna Fogelmane)