

Wie zijn uw RGM trainers?

Saskia van der Drift is oefentherapeut Cesar en heeft de meerdaagse training opleiding tot RGM-practitioner gevolgd.



Ik werk bij Pract'S Oefentherapie Thuis en geef de trainingen zowel individueel als in groepsverband. Sinds september 2015 biedt ik de training aan in Wijkcentrum De Amazone in Hoofddorp.

Op de website stel ik mij uitgebreid voor en vindt u meer informatie over de RGM en andere mogelijkheden.

Contact

Pract'S Oefentherapie Thuis

Locatie: Wijkcentrum De Amazone


Mathilde Wibautstraat 22

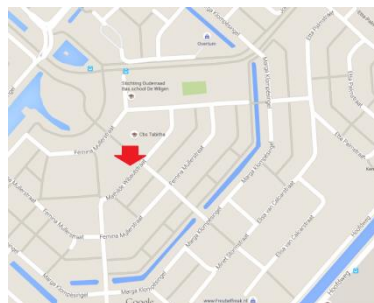
2135 MC Hoofddorp

Tel: 023-5634183

Mail: info@practs.nl

www: <http://www.practs.nl/ronnie-gardiner-methode>
www.rgm-nederland.nl

: Flexchair Oefentherapie / RGM Nederland



De Ronnie Gardiner methode



Zet het brein in beweging!



Oefentherapie Thuis

De drempel is zo laag als
die van uw eigen huis

'Mijn man is weer alerter, hij kan het gesprek beter blijven volgen dan een poos geleden'. (vrouw, 72, echtgenoot met parkinson)

'De RGM oefeningen maken mij vrolijk. Dat kan ik goed gebruiken'. (vrouw, 71 jaar, CVA)

'Uit de tests in het VUmc bleek dat mijn hersenen het laatste half jaar niet achteruit zijn gegaan'. (Man, 74 jaar, Alzheimer)

'Ik krijg energie van de oefeningen, daarom doe ik ze thuis ook'. (Vrouw, 45 jaar, MS)

'Ik kan me weer beter oriënteren, zowel op de fiets als in de supermarkt. Dat voelt goed.' (man, 60 jaar, Parkinson)

'Mijn geheugen is verbeterd, daar ben ik erg blij mee.' (Vrouw, 47, MS)

Inleiding

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een oefenmethode voor de hersenen, waarbij op het ritme van muziek oefeningen worden gedaan aan de hand van geprojecteerde symbolen.

Het doel hiervan is om de hersenen zodanig te activeren dat deze in optimale conditie komen en, in het geval van aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel, waar mogelijk zorgen voor (gedeeltelijk) herstel van verstoorde functies.



De Methode

De Ronnie Gardiner Methode sluit goed aan bij de wetenschappelijke inzichten betreffende neuroplasticiteit, de herstelmogelijkheden van de hersenen.

Er wordt gebruik gemaakt van gehoor, gezicht, gevoel en beweging; door de multi-sensorische aanpak worden meerdere hersengebieden tegelijk geactiveerd. Dit stimuleert de samenwerking tussen beide hemisferen en tussen verschillende hersengebieden onderling. Hierdoor kunnen nieuwe neurale netwerken ontstaan en daardoor functies verbeteren.

Bovendien wordt, onder invloed van het gebruik van muziek, de dopamine aanmaak gestimuleerd. Sinds 20 jaar maakt men in Zweedse ziekenhuizen, revalidatiecentra, instellingen en praktijken gebruik van de Ronnie Gardiner Methode. Dit als onderdeel van de behandeling van mensen met hersenschade en aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel zoals NAH/CVA, MS, dementie en ziekte van Parkinson. Inmiddels heeft de methode bewezen ook een positief effect te hebben bij kinderen en volwassenen met leer- en concentratieproblemen (dyscalculie, dyslexie en ADHD) en bij mensen met burn-out en/of depressieve klachten.



Mogelijke effecten van RGM:

Verbetering van het concentratievermogen;

- Verbetering van het concentratievermogen;
- Verbetering van de coördinatie;
- Verbetering van motorische vaardigheden;
- Verbetering van het geheugen;
- Een verbeterde lichaamsbalans;
- Verbetering van zowel het spraak-, lees- als leervermogen;
- Toename van het zelfvertrouwen;
- Verbetering van stemming, deelnemers worden er vrolijk van;
- Verhoging van het energieniveau.

Arvid Carlsson, neurowetenschapper en Nobelprijswinnaar 2000: *'Ik vind de Ronnie Gardiner Methode erg aantrekkelijk vanwege de stimulans van de verschillende hersengebieden en het gebruik van muziek. Bij hersenschade is het van belang dat de hersenen worden uitgedaagd en gestimuleerd om zowel cognitieve als motorische vaardigheden te verbeteren.'*

Prof. Dr. Erik Scherder: *'Beweeg in combinatie met geestelijke inspanning, met musiceren bijvoorbeeld. Hoe actiever, hoe groter de kans dat in de hersenen nieuwe verbindingen ontstaan.'*