

## **Verslag bijeenkomst d.d. 15 oktober 2019 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.**

**Vandaag wordt de workshop "Ronnie Gardiner Methode" (RGM) gegeven door Marjan de Kleijn en Odette Groenheide van Oefentherapie Oostland.**



Debby de Wal opent de bijeenkomst en heet de bezoekers en Marjan en Odette van harte welkom. Jacques de Roos kan vandaag niet aanwezig zijn wegens een staaroperatie.

Beide dames stellen zich voor, zij komen uit een heel andere discipline maar hebben 5 jaar geleden deze oefentherapie geleerd van Ronnie Gardiner zelf.

Ronnie Gardiner (87 jaar) is van oorsprong een jazz-drummer maar hij heeft in vele landen, waaronder Engeland, Zweden, Duitsland, Hongarije, Nieuw Zeeland en Nederland, therapeuten opgeleid met zijn methode. Hij woont sinds lang in Zweden.



### **Ronnie Gardiner Methode**

**"zet je brein in beweging"**

Oorspronkelijk is de therapie ontwikkeld voor kinderen met dyslexie/dyscalculie en aandachtsstoornissen (zoals ADHD), maar hij bleek ook erg goed toe te passen bij mensen met aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel, zoals CVA en Parkinson.

## Wat is RGM?

RGM is een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen om deze te activeren en in optimale conditie te brengen.

Waarbij op het ritme van muziek en ritme oefeningen worden gedaan aan de hand van geprojecteerde symbolen.



### Wat is RGM?

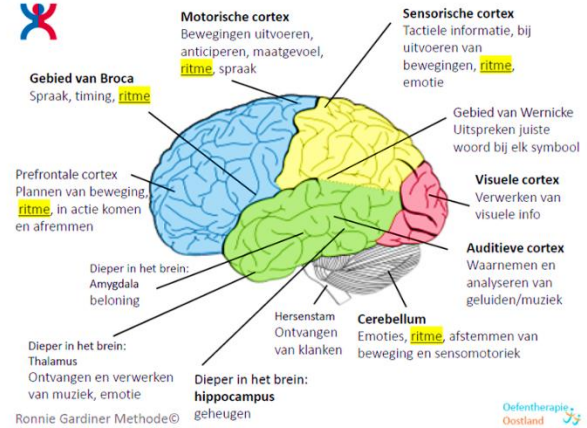
Multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen om deze te activeren en in optimale conditie te brengen.

- Muziek
- Ritme
- Motoriek
- Spraak
- Symbolen
- Plezier



RGM zet je brein in beweging

Oefentherapie



Diverse delen van de hersenen worden aangesproken, ook het geheugen.

Het doel van de RGM is om zoveel mogelijk gebieden in de hersenen tegelijk aan het werk te zetten.



Ook is de RGM goed voor de stemming van de deelnemers, het is intensief en leuk om te doen.

Na eerst "droog oefenen" mogen we op muziek van Shirley Bassey's Big Spender klappen in de handen en klappen op de bovenbenen. Met de aangegeven symbolen mogen we ook de symboolnamen noemen: "klap" en "beng". Het is ook een concentratie-en geheugenoefening!

Er zijn in totaal 26 symbolen, die we natuurlijk niet in deze workshop allemaal leren!

Er worden nieuwe hersencellen aangemaakt, maar die moet je dan ook gebruiken, anders gaan ze weer verloren. Onder invloed van muziek, bewegen en plezier is er ook aanmaak van dopamine, endorfine en serotonine.

Vanuit de aanwezigen wordt gevraagd of de medische stellingen onderbouwd zijn door onderzoek. In Zweden is dat onderzocht bij mensen met CVA. Dat was een "klein" onderzoek.

Het zou fijn zijn om dat onderzoek met veel meer mensen uit te voeren. Maar in de praktijk kunnen de therapeuten zien dat er wel degelijk resultaat wordt geboekt.

Ook wordt gevraagd of er genoeg therapeuten zijn om de methode te onderwijzen. Odette antwoordt dat er op dit moment meer dan 200 therapeuten zijn in Nederland.



## RGM bij Parkinson

RGM stimuleert aanmaak dopamine

- regulatie motoriek, starten/stoppen
- beïnvloedt stemming
- sociale aspect, groepslessen

*"het is muziek waaraan de Parkinsonpatiënt behoefte heeft, want alleen muziek, die strak en toch ruimtelijk is, lenig en levend, kan reacties uitlokken die dat ook zijn"*

\* Oliver Sacks, hoogleraar neurologie

De aanwezigen doen heel goed mee met alle "oefeningen" op hele leuke muziek en men heeft er veel plezier in. Na afloop willen diverse mensen weten of zij zich kunnen opgeven voor de cursus en wat de kosten daarvan zijn.

Een cursus, bestaande uit 10 lessen, kost € 100,--. De cursus wordt dan gegeven door Odette en Marjan samen. Bij voldoende aanmeldingen, minimaal 8, kan een nieuwe cursus gestart worden. Odette en Marjan gaan uitzoeken of er een geschikte locatie in Zoetermeer te vinden is. Op de website en in de Nieuwbrief zal een bericht verschijnen over de cursus en een aanmeldingsformulier. Daarna zal gekeken worden of het mogelijk is om hier te gaan starten. Ten overvloede wordt vermeld dat men niet speciaal Parkinsonpatiënt hoeft te zijn om te kunnen meedoen.

Debby bedankt na afloop de dames heel hartelijk voor deze leuke, enerverende workshop en overhandigt hen een fles wijn.

Hieronder vindt u diverse artikelen over de RGM Methode. (Helaas zijn vele artikelen in het Engels):

<https://rgm-nederland.nl/site/artikelen>

**De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG 19 november 2019 met de workshop "Zingen"**