

WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn H elene Broekhof en Ada van Schaik, oefentherapeuten Cesar met een praktijk in Lisse en in Hillegom.

Wij zijn gefascineerd door bewegen in al zijn vormen. Naast onze algemene oefentherapie zijn wij gespecialiseerd in werken met ouderen, psychosomatische klachten en neurologische aandoeningen. Wij werden geprikkeld door een artikel over de Ronnie Gardiner Methode. Deze methode kan in al onze specialisaties een extra toevoeging brengen en daarom zijn wij begin 2014 geschoold tot International RGM-practitioner.

Wij bieden voor diverse doelgroepen zowel in Hillegom als in Lisse RGM-cursussen aan. Heeft u interesse, neem dan contact met ons op.



Groepspraktijk Oefentherapie Cesar H el ne Broekhof & Ada van Schaik

Gezondheidscentrum Oranje-Nassau
Oranjelaan 96-B-1
2161 KH Lisse
T. 0252- 41 64 23

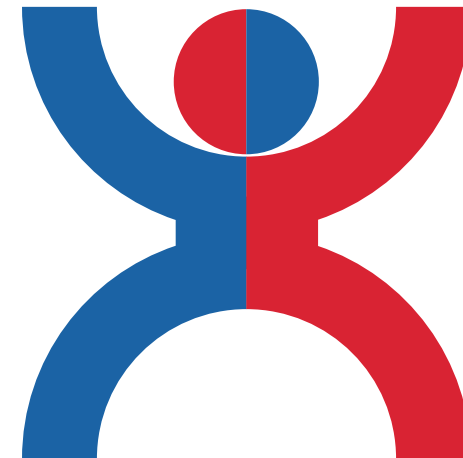
Van den Endelaan 19
2182 ES Hillegom
T. 0252 - 52 06 88

cesar.lisse@zonnet.nl
www.oefentherapiecesarlissehillegom.nl



OEFENTHERAPIE **CESAR**
LISSE/HILLEGOM

De Ronnie Gardiner Methode



Zet het brein in beweging!



RGM NEDERLAND
www.rgm-nederland.nl



INLEIDING

De Ronnie Gardiner Methode 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 geval van aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel, waar mogelijk zorgen voor (gedeeltelijk) herstel van verstoorde functies.



Ronnie Gardiner

DE METHODE

De Ronnie Gardiner Methode sluit goed aan bij de wetenschappelijke inzichten betreffende neuroplasticiteit. Er wordt gebruik gemaakt van gehoor, spraak, visus, 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.



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

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 RGM. Dit als onderdeel van de behandeling van patiënten met hersenschade en aandoeningen aan het centrale zenuwstelsel, zoals NAH/CVA, MS, dementie en de ziekte van Parkinson. Inmiddels heeft de methode bewezen ook positief effect te hebben bij kinderen en volwassenen met leer- en concentratieproblemen (dyslexie, dyscalculie en ADHD) en bij mensen met burn-out en/of depressieve klachten.

	1	2	1	2
A				
	TOOM	TOOM	BICK	BICK
B				
	BICK	BICK	TOOM	TOOM

RGM oefening met verschillende symbolen

MOGELIJKE EFFECTEN VAN RGM:

- verbetering van het concentratievermogen;
- verbetering van de coördinatie;
- verbetering van motorische vaardigheden;
- verbetering van het geheugen;
- verbetering van de lichaamsbalans;
- verbetering van zowel het spraak-, lees- als leervermogen;
- toename van 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 bij voorbeeld. Hoe actiever, hoe groter de kans dat in de hersenen nieuwe verbindingen ontstaan.'*