



8 april 2019

## **Thema: "Ronnie Gardiner Methode: zet je brein in beweging"**

### **Thema van de avond en de gastspreker**

Marion Steinz, de nieuwe 1<sup>e</sup> kroegbaas van Café Brein Eindhoven, start de avond met een korte introductie van zichzelf. Daarna deelt ze de belangrijkste huisregels mee en vertelt iets over de indeling van de bijeenkomst.

Vanavond komt Jenneke Langermans iets vertellen over RGM, oftewel de Ronnie Gardiner Methode. Zij werkt als psychologisch assistente bij SWZ in Son. Daarnaast is ze zich gaan specialiseren in RGM, een methode die door middel van muziek en bewegingen de samenwerking tussen de linker en rechterhersenhelft stimuleert.

### **Samenvatting van het interview met de gastspreker**

*Wil je iets over jezelf vertellen?*

"Ik ben fluitiste, psychologisch assistent en RGM-practitioner. In juni 2017 heb ik RGM-Eindhoven Equilibre opgericht en vanaf november 2018 mag ik mijzelf RGM-master practitioner noemen." Ze gaat verder: "Nu kan ik dus mijn beide passies, mensen en muziek, heel goed combineren; een mooie balans."

*Hoe is RGM ontstaan?*

Jenneke antwoordt: "De Ronnie Gardiner Methode is ontwikkeld door de Amerikaanse jazzdrummer Ronnie Gardiner (87 jaar) in de jaren tachtig. Ten gevolge van een depressie stopte hij met muziek maken. Na een ontmoeting met iemand die met veel positivisme omging met zijn fysieke beperkingen, werd Ronnie getriggerd om muzikaal weer aan de slag te gaan. Het werd uiteindelijk een methode die gebruikt kon worden om kinderen te helpen bij hun muzikale en motorische ontwikkeling. Snel bleek dat zijn methode ook geschikt was om in te zetten voor mensen met NAH, Parkinson, MS en dementie." Jenneke vervolgt: "Ondertussen wordt de methode toegepast in o.a. ziekenhuizen, revalidatiecentra en particuliere praktijken in diverse landen. Voor jong en oud."

*Wat houdt de methode in?*

"RGM is een vrolijke en gestructureerde oefenmethode voor de hersenen. Een soort hersengymnastiek waarbij ritme en muziek worden ingezet om beweging en spraak te stimuleren. Doordat er meerdere hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd worden, is het een enorm sterke manier om de conditie van de hersenen te verbeteren."

*Waar is RGM goed voor?*

Jenneke legt uit: "Door middel van bewegen op muziek gekoppeld aan het lezen van gekleurde symbolen, worden zowel de linker als rechter hersenhelft gestimuleerd. Het is goed voor o.a. de concentratie, impulsbeheersing, spraak, motoriek en flexibel denken. En het doet je humeur goed, je wordt er vrolijk van!"

*Vertel eens over je pilot op dit activiteitencentrum?*

"Ik voer nu op het activiteitencentrum de pilot-cursus RGM uit. Die bestaat uit 10 lessen van een uur. De eerste reacties van de deelnemers zijn positief en er volgt ook nog een evaluatie. Het is echter nog niet zeker of deze methode in de toekomst een vast onderdeel wordt in het dagprogramma. Dit hangt onder meer af van organisatorische aspecten op het activiteitencentrum."

*Zijn er kosten aan verbonden en hoe ziet de cursus er verder praktisch uit?*

Jenneke antwoordt: "Ja, aan dit soort cursussen (denk bijvoorbeeld aan Mindfulness of yoga) zijn kosten verbonden die vaak niet worden vergoed door de zorgverzekering. Of je moet een uitgebreide aanvullende zorgverzekering hebben afgesloten." Ze vervolgt: "De cursus bied ik voornamelijk aan in groepsverband en bestaat uit 12 lessen van een uur. De kosten hiervoor bedragen € 150 per cursus. Het tempo wordt zo veel mogelijk afgestemd op de gehele groep en het is mogelijk om oefeningen op verschillende niveaus te volgen. Zo kan iedereen rustig wennen aan de methode."

### **WE GAAN PRAKTISCH AAN DE SLAG MET RGM: EEN KORTE KENNISMAKING...**

Jenneke neemt een paar oefeningen met ons door aan de hand van het projectiescherm en vrolijke muziek. Erg leuk om met elkaar te ervaren en we worden er inderdaad enthousiast van!

#### **Na de pauze vragen en reacties: beknopte weergave**

*Is deze methode ook geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking of als je niet kunt lezen?*

Ja, RGM is ook geschikt voor deze doelgroep, maar natuurlijk is e.e.a. afhankelijk van het niveau. Het kunnen maat-houden, is eventueel wel een pré.

Iemand maakt een opmerking over het gebruik van de kleuren rood (links) en blauw (rechts); bij de audioloog voor een gehoorstest zijn deze kleuren namelijk omgedraaid. Het klopt dat bij RGM de kleuren zijn omgedraaid; het is een Amerikaanse methode en Ronnie Gardiner heeft dit zo beslist. Op het ritme van muziek (op maat afgestemd voor de doelgroep) worden oefeningen gedaan aan de hand van geprojecteerde symbolen en nonsenswoorden. De deelnemers zien symbolen, spreken de bijhorende klanken uit en maken de bijhorende beweging op het ritme (horen) van de muziek. In de symbolen gebruikt men de kleur rood en blauw om duidelijk te maken welke zijde van het lichaam geoefend wordt. Rood staat voor linkerzijde (rechterhersen helft), blauw voor de rechterzijde (linkerhersen helft).

Een gast die zelf een paar keer NAH heeft opgelopen, vraagt na of deze vrij subtiele manier van bewegen op muziek ook "rockend" kan worden aangeboden om zodoende intensiever te bewegen en de conditie verder op te bouwen. Jenneke vertelt dat de RGM is opgebouwd volgens een bepaald stramien en dat ze niet weet of er hiervan afgeweken kan worden. Het is voor de hersenen al inspannend genoeg om de RGM oefeningen uit te voeren. Je kan de losse bewegingen in de oefeningen wel verdubbelen, maar niet de oefeningen op zich in sneller tempo doen. Dan houd je het cognitief niet bij voor wat betreft het switchen van de bewegingen en bedenken welke arm of voet er nu weer aan de beurt is.

In sommige sportscholen zijn er speciale groepen die bewegen op muziek. Vraag dit na bij de sportaccommodatie bij jou in de buurt.

Tenslotte vraagt iemand hoe je RGM oefent met de aangedane zijde van je lichaam, bijvoorbeeld als je linker arm niet goed meer mee wil. Jenneke adviseert om dan toch te proberen een beweging te maken, zoals met je hand of vingers. Elke beweging is goed! Zolang je het maar met je hoofd bedenkt om welk lichaamsdeel het gaat.

Jenneke organiseert op donderdag 23 mei een proefles (€ 3,- p.p.) in 't Oude Raadhuis in Eindhoven ('t Hofke - Tongelre).

Voor meer informatie over de RGM en/of aanmelden voor een proefles, kijk je op de website van Jenneke: [www.rgmeindhoven.nl](http://www.rgmeindhoven.nl) of bel naar 06-181 22 512. Je kunt ook een mailtje sturen naar [j.langermans-bosch@hotmail.com](mailto:j.langermans-bosch@hotmail.com)

### **Afsluiting**

Marion bedankt Jenneke voor haar komst en de interessante, maar vooral actieve presentatie en overhandigt haar de vuurtoren-attentie van Café Brein Eindhoven. Diana Dubbeldeman sluit de avond af door nog even te wijzen op het invullen van de evaluatieformulieren. En het eventueel achterlaten van het emailadres (als je dit nog niet eerder hebt gedaan) zodat de aankondigingen en samenvattingen naar je toe gestuurd kunnen worden.

### **Datum volgende bijeenkomst en thema**

LET OP: De volgende Café Brein is op **maandag 3 juni** met als thema: "Lotgenotencontact en Stichting Zelfhulpnetwerk Zuidoost-Brabant". Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

De samenvattingen zijn ook te zien op [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) en [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl) en op de Café Brein Facebook pagina gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>