



MEE Zuid-Limburg

Ondersteuning bij leven met een beperking

Frankenlaan 7 | 6419 BT Heerlen

T 088 010 22 22 | F 045 574 00 90

info@meezuidlimburg.nl

www.meezuidlimburg.nl

Breincafé Maastricht: 'Train je hersens met muziek'

Breincafé is een maandelijks informatief trefpunt voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun partners, familieleden, mantelzorgers, professionals en overige geïnteresseerden. Op maandag 21 november is er weer een Breincafé in Maastricht. Deze keer is het thema: Train je hersenen met muziek.

Wat is Niet Aangeboren Hersenletsel?

NAH kan ontstaan na bijvoorbeeld een ongeval, beroerte, reanimatie, inademen van giftige stoffen etc. De meeste mensen herstellen nooit helemaal. Het leven verandert drastisch voor degenen die het overkomt en voor hun naaste omgeving. Door lotgenoten te ontmoeten, ontstaat er een voedingsbodem voor acceptatie, begrip, tips, adviezen en ervaringsuitwisseling.

Train je hersens met muziek

De Amerikaanse jazzdrummer Ronnie Gardiner introduceerde in 1993 een oefenmethode (RGM) voor de hersenen, waarbij specifieke oefeningen worden uitgevoerd op het ritme van muziek. Deze vrolijke en intensieve methode is effectief bij diverse neurologische aandoeningen, waar onder de ziekte van Parkinson, MS en CVA/NAH en bij mensen met Burn out en/of depressieve klachten. .

De methode maakt op een speelse manier gebruik van ritme, muziek, beweging, spraak, gehoor en gevoel. Dit stimuleert de zintuigen, verbetert de samenwerking tussen linker- en rechter hersenhelft en stimuleert de aanleg van nieuwe netwerken in de hersenen. Hierdoor kunnen natuurlijke patronen, die eerder waren verstoord, worden hersteld (neuroplasticiteit). RGM stimuleert coördinatie, concentratie, lezen en spraak, gevoel voor ritme, zelfbewustzijn, balans, geheugen, motorische vaardigheden, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden, zowel bij volwassenen als bij kinderen.

Bert Martens en Inez van Eerd zijn gecertificeerd RGM-practitioners bij SGL en zullen in het Breincafé een introductie geven van de RGM methode en natuurlijk enkele oefeningen met u in praktijk brengen.

Waar en wanneer?

Op **maandag 21 november 2016** in het **Activiteitscentrum Maastricht, Symphoniesingel 60**. De bijeenkomst start om **19.30 uur**. Elke derde maandag van de maand wordt in Breincafé Maastricht een ander thema besproken. De toegang is gratis.



Sinds 2008 gecertificeerd conform de HKZ norm