



## Breincafé Maastricht Programma 2019

---

**Maandag 21 januari**      **Vormgeving Breincafé**

Deze avond wil Fons Fissette, teamleider van het activiteitscentrum en verantwoordelijk voor de samenstelling van het programma, met u in gesprek gaan over de vormgeving van het Breincafé. Aan de hand van uw input zal hij een programma voor 2019 opstellen.

---

**Maandag 18 februari**      **Weerbaarheidstraining**

Jezelf zijn en je daarbij prettig en veilig voelen (is belangrijk). Dat klinkt heel logisch en eenvoudig, maar dat is het niet altijd. Voor veel mensen is voor jezelf opkomen niet altijd vanzelfsprekend. In de training weerbaarheid leer je op een positieve manier hoe je jezelf kunt blijven in verschillende situaties.

---

**Maandag 18 maart**      **WMO: van aanvraag tot toekenning**

De Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) is bedoeld voor iedereen die thuis ondersteuning nodig heeft om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Daarnaast is de WMO er voor mensen die hulp nodig hebben om mee te doen (te participeren) in de samenleving. Hoe verloopt een aanvraag bij gemeente Maastricht en de Heuvellandgemeenten en welke arrangementen kunnen worden afgegeven?

---

**Zaterdag 13 april**      **Verlies- en rouwverwerking bij NAH**

Elk hersenletsel is uniek, maar kenmerkend is de breuk in de levenslijn. Vaak ontstaan daardoor gevoelens van rouw en verlies, ook wel 'chronische rouw' en 'levend verlies' genoemd. Dat wordt door de omgeving niet altijd begrepen, terwijl erkenning van die gevoelens juist van groot belang is.

---

**Maandag 20 mei**      **RGM: Ronnie Gardiner Methode**

RGM is een vrolijke oefenmethode voor de hersenen, waarbij ritme en muziek worden ingezet om beweging, spraak en cognitie te stimuleren. Het is een sterke manier om de conditie van de hersenen te verbeteren.

---

**Maandag 17 juni**      **Het levenstestament**

In een levenstestament legt je vast wie je financiële, medische en persoonlijke zaken zal regelen als je dit zelf niet meer kunt. En op welke manier die persoon dat zal doen. Zo houd je zelf de regie.

---

*juli/augustus* ❖ *Zomerstop*

---



---

**Maandag 16 september      Positieve gezondheid**

Mensen zijn niet hun aandoening. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte of beperking. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

---

**Maandag 21 oktober      Valpreventie**

Voelt u zich onzeker bij het lopen en vraagt u zich daarbij af of u in wisselende situaties over voldoende evenwicht beschikt om vallen te voorkomen? Of hebt u nog wel een goede balans, maar wilt u graag tips en oefeningen ter voorkoming van vallen? Dan is deze training iets voor u.

---

**Maandag 18 november      Hersenletsel heb je niet alleen**

Wat betekent het om te leven met (de gevolgen van) hersenletsel voor zowel de patiënt als voor de mantelzorger? Hoe belangrijk is de rol van de mantelzorger hierbij, b.v. met betrekking tot de omgang met de professionals in de zorg met wie men te maken krijgt? Waar zouden deze professionals rekening mee moeten houden, waar help je mensen écht mee?

---

**Maandag 16 december      Een gezellig samenzijn in kerstsfeer**

---



Het Breincafé is een trefpunt voor mensen met een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun partners, familieleden, mantelzorgers, professionals en andere geïnteresseerden. In een plezierige en informele sfeer worden wisselende onderwerpen besproken. Het Breincafé is een ontmoetingsplaats, waar begrip is voor elkaar en waar je niet steeds hoeft uit te leggen wat er aan de hand is.

Het Breincafé is in de regel iedere derde maandag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur. In de maanden juli en augustus is er geen Breincafé. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis.

Voor meer informatie: [www.samenverderlimburg.nl/Breincafé](http://www.samenverderlimburg.nl/Breincafé).

**U bent van harte welkom!**