

BIORITME IN DE GEZONDHEIDSZORG



Accreditatie
aangevraagd voor alle BIG-
geregistreerde beroepen



UITNODIGING INSPIRATIEDAG
Lezingen - Workshops - Netwerkbijeenkomst

22 JUNI 2026

Met lezingen van

Birgit Spoorenberg, dr. Kathinka Poismans, Myrthe
Leenders en Marie-Jeanne Haack

En workshops van

Suzanne Dear, Juliane Tissen en Randy Laumen

WELKOM

GRIEND3 EN GRIEND360°

Griend3 en Griend360° werken met een preventieve aanpak in de wijk om mensen gezond en mentaal fit te houden.

Ieder jaar rond de zomerzonnewende organiseren zij een inspiratiedag en nodigen we graag partners, initiatieven en organisaties uit die in het verlengde werken van Griend3 en Griend360°. Er wordt een dag georganiseerd met verschillende lezingen en workshops en een informeel en feestelijk netwerkgedeelte. De kosten verbonden aan deze inspiratiedag bedragen €75 per persoon (BTW vrijgesteld). Accreditatie is aangevraagd voor alle BIG-geregistreerde beroepen.

We hebben een bijzonder programma samengesteld. Meld u aan vóór 22 mei en we hopen dan ook van harte dat wij u op **22 juni a.s.** mogen verwelkomen.

Marie-Jeanne Haack

Psychiater en initiatiefnemer/oprichter Griend3



[Bekijk hier het programma](#)



PROGRAMMA 22 JUNI 2026

- 09.00 uur** Inloop, registratie, ontvangst met koffie en thee in het *Amrâth Hotel Maastricht (tegenover Station Maastricht)*
- 09.30 uur** **Opening en inleiding Bioritme en leefstijl** door Marie-Jeanne Haack en Myrthe Leenders
- 10.00 uur** **Bioritme en psychiatrie** door Birgit Spoorenberg
- 11.00 uur** Pauze met gezond hapje en drankje
- 11.15 uur** **Timing** door dr. Kathinka Poismans
- 12.15 uur** Lunch
- 13.15 uur** **Workshop Levensritme** door Juliane Tissen
- 14.30 uur** **Workshop Bioritme & Voeding** door Randy Laumen
- 15.45 uur** Pauze
- 16.00 uur** **Workshop Slaap & Bioritme** door Suzanne Dear
- 17.15 uur** Afsluiting tot 17.30 uur
- va. 18.00 uur** Netwerken voor alle geïnteresseerden met hapjes, drankjes en tango orkest
-
- va 13.30 uur** Parallel programma (geen accreditatie aangevraagd). [Klik hier voor parallel programma](#)
Ervaringsgerichte workshops Leefstijlroer door vakgenoten en ervaringsdeskundigen (verschillende locaties)
-





Birgit Spoorenberg

Birgit Spoorenberg is arts met ervaring in de spoedeisende hulp, huisartsgeneeskunde en het onderwijs binnen de huisartsopleiding in Maastricht. Met aanvullende scholing in klinische psycho-neuro-immunologie richtte zij haar praktijk Salutogenese op, waar zij nascholingen en trajecten verzorgt over herstel en leefstijl. Ze staat bekend om haar vermogen om medische kennis te vertalen naar praktische leefstijladviezen, met een centrale rol voor bioritme, voeding, beweging en natuur.

[Lees meer](#)



Dr. Kathinka Poismans

Dr. Kathinka Poismans is een ervaren muziektherapeut, conservatoriumdocent en onderzoeker met een PhD in muziektherapie; ze werkt als docent en onderzoeksbegeleider aan het Conservatorium Maastricht en geeft internationaal workshops en lezingen. Haar werk verbindt klinische muziektherapie, timing en dans (zoals Argentijnse tango voor patiënten met de ziekte van Parkinson) en ze publiceerde over therapeutische timing en muzikale interactie.

[Lees meer](#)



Griend3 en Griend360°-team

- Juliane Tissen, vaktherapeut muziek
- Randy Laumen, SPV en functioneel leefstijlcoach
- Suzanne Dear, psychosomatisch fysiotherapeut
- Myrthe Leenders, voorzitter Griend360°
- Marie-Jeanne Haack, psychiater en oprichter Griend3

[Lees meer](#)





BIORITME EN PSYCHIATRIE

Een toegankelijke, evidence-based verkenning van circadiane ritmes en hun rol bij psychische aandoeningen. Birgit legt uit wat licht, eten versus vasten en zintuigelijke input versus ontspanning/slaap te maken hebben met stressregulatie en herstel van chronodisruptie.

Praktische implicaties en timing als interventie maken deze sessie inzichtgevend voor artsen en therapeuten die ritme willen inzetten als behandeltool.



[Interesse en
aanmelden](#)





TIMING

Een scherp, wetenschappelijk onderbouwd perspectief op synchronisatie, beat en timing — niet alleen muzikaal maar ook klinisch relevant. Dr. Poismans laat zien hoe timing en synchronisatie sociale interactie, motoriek en therapeutische processen versterken en waarom precisie in tempo effect heeft bij uiteenlopende doelgroepen.

Aanrader voor professionals die willen begrijpen hoe subtiele timinginterventies contact, aandacht en samenwerking verbeteren.



[Interesse en
aanmelden](#)





Marie-Jeanne Haack en Myrthe Leenders - Bioritme en Leefstijl

Marie-Jeanne Haack en Myrthe Leenders openen de dag met een inspirerende verkenning van hoe leefstijl, ritme en sociale verbinding samen klinische resultaten kunnen versterken. Zij presenteren het concept van de “vlechtwerker”: praktische vaardigheden om groepen te begeleiden, leefstijlverandering te stimuleren en duurzame samenwerking tussen disciplines te bevorderen. Deze sessie nodigt behandelaren in het netwerk uit om leefstijlinterventies te integreren in hun zorgpraktijk.



Randy Laumen - Workshop Bioritme & Voeding

Leer hoe voeding als tijdgever werkt: wat, wanneer en hoe eten het metabolisme, de darmflora en het herstel beïnvloedt. Randy combineert chrononutrition-inzichten met praktische adviezen (time-restricted eating, maaltijdtiming, microbiom-ondersteuning) die makkelijk toepasbaar zijn in klinische begeleiding. Geschikt voor artsen, diëtisten, psychologen en behandelaren die leefstijlinterventies willen integreren in zorgplannen.



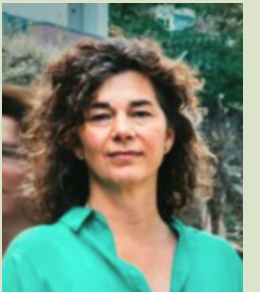
Juliane Tissen - Workshop Levensritme

Een praktische, ervaringsgerichte workshop waarin ritme als interventie wordt geoefend: van eenvoudige percussie-oefeningen tot co-regulatie en groepssynchroniciteit. Juliane vertaalt neurobiologische principes naar concrete werkvormen die direct inzetbaar zijn in therapie en groepswork teneinde regulatie, motivatie en sociale verbinding te versterken.



Suzanne Dear - Workshop Slaap & Bioritme

Een ervaringsgerichte workshop over slaapmechanismen, slaapdruk en circadiane alignment met direct toepasbare strategieën voor slaaphygiëne en regulatie van het autonome zenuwstelsel. Suzanne biedt praktische oefeningen, psycho-educatie en tools om slaapklasten te herkennen en te behandelen binnen de geestelijke gezondheidszorg. Aan te bevelen voor iedereen die werkt met cliënten met slaapproblemen, burn-out of chronische stress.



[Interesse en
aanmelden](#)





INTERESSE?

Deelname aan de inspiratiedag bedraagt €75 per persoon (btw vrijgesteld). Meld u **vóór 22 mei** aan. I.v.m. gedane reserveringen kunt u kosteloos annuleren tot 8 juni.

Ook uw partner, collega of andere geïnteresseerde is welkom.
Vul s.v.p. voor iedere deelnemer een nieuw formulier in via:

[Aanmelden
Inspiratiedag e/o
netwerkbijeenkomst](#)





CONTACT

Bezoekadres Griend 3, 6221 AJ MAASTRICHT

Telefoon: 043-8554431

Parkeerterrein Q-Park De Griend, en Action/Media Markt (eerste 1,5 uur gratis).

Navigatie: Franciscus Romanusweg 2D of Parkeerterrein Q-Park De Griend

GRIEND3



info@griend3.nl

www.griend3.nl



GRIEND360°



info@griend360.nl

www.griend360.nl



[Interesse en
aanmelden](#)





Tot 22 juni 2026!

