



“Bewegen & ontspannen”

Van uitdaging naar sleutel tot succes en herstel

Café Brein Valkenswaard nodigt u van harte uit voor een informatieve bijeenkomst vol ontmoetingen en inzichten op woensdag 17 september 2025. Deze bijeenkomst is speciaal georganiseerd voor mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun naasten en iedereen die interesse heeft in dit onderwerp. De avond vindt plaats in Bibliotheek de Kempen aan de Hofnar 12 in Valkenswaard, van 18.30 tot 20.00 uur, met toegang vanaf 18.00 uur.

Tijdens deze bijeenkomst zal Selien Tax ons meer vertellen over de effecten van bewegen en de uitdagingen die mensen met NAH hierbij kunnen ervaren. Bewegen is belangrijk voor zowel de fysieke als mentale gezondheid, maar kan bemoeilijkt worden door NAH. Selien zal uitleggen hoe men hiermee om kan gaan en welke voordelen bewegen kan bieden.

Daarnaast gaan we het hebben over ontspannen. Hoe doe je dat? Ontspanning is essentieel voor herstel en welzijn, vooral voor mensen met NAH. Selien zal verschillende ontspanningstechnieken bespreken en we zullen een ontspanningsoefening ervaren om deze direct in praktijk te brengen.

Wat kunt u verwachten van deze bijeenkomst?

De avond begint met een introductie van Selien Tax, gevolgd door een informatieve presentatie over de effecten van bewegen en ontspanning bij NAH. Na een korte pauze, waarin u de informatietafel kunt bezoeken en een praatje kunt maken onder het genot van een kopje koffie of thee, zal de avond interactief worden voortgezet. Dit is een uitgelezen kans om vragen te stellen, ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren.

Café Brein

Café Brein is de tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH, mantelzorgers en andere betrokkenen, waarbij informatie en gezelligheid samengaan. Deelnemers praten over de brede gevolgen van NAH en hoe ze daarmee omgaan. Deze gevolgen hebben namelijk grote invloed op het welzijn van de persoon met NAH en zijn omgeving.

We kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze bijzondere avond. Tot dan!

Aanmelden voor deze avond is gewenst maar niet verplicht. U kunt uw interesse kenbaar maken door een e-mail te sturen naar CafeBreinValkenswaard@gmail.com.

Mocht u na afloop van de bijeenkomst op de hoogte willen blijven van toekomstige activiteiten en/of samenvattingen van de bijeenkomsten willen ontvangen, dan kunt u uw contactgegevens achterlaten.



NAH Netwerk Zuidoost Brabant



ontplooi je mogelijkheden



De Meent
Groep

