



“Grip op je dag”

De uitdagingen en oplossingen van leven met NAH

Uitnodiging voor Café Brein Valkenswaard

Café Brein Valkenswaard nodigt je uit voor een themabijeenkomst over daginvulling op woensdag 20 mei 2026. Deze bijeenkomst is bedoeld voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, maar zeker ook voor partners, familieleden en andere naasten. De bijeenkomst vindt plaats in Bibliotheek De Kempen, bij de Hofnar in Valkenswaard. De avond start om 19.00 uur, met inloop vanaf 18.30 uur.

Na hersenletsel staat het dagelijks leven vaak anders op zijn kop. Dingen die eerst vanzelf gingen, vragen nu meer energie of lukken niet meer op dezelfde manier. Een vaste structuur in de dag en de week kan dan houvast geven. Het helpt om overzicht te houden, keuzes te maken en beter om te gaan met vermoeidheid en prikkels. Dat is belangrijk in de revalidatie, maar ook op de lange termijn.

Tijdens deze avond vertelt Kitty Vogels van 't Vogelhuys over de betekenis van structuur en een duidelijke daginvulling. Ze gaat in op vragen als: wat doet structuur met je gevoel van rust en grip op je leven? Hoe kun je samen met je partner of naaste zoeken naar een ritme dat past bij jullie situatie? En wat als je niet meer kan werken, hoe vul je je dag dan in. Wat kan er dan nog wel.

Er is aandacht voor zowel de persoon met NAH als voor de rol van de partner of naaste. Want daginvulling raakt niet alleen degene met hersenletsel, maar het hele systeem eromheen.

Er is volop ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen. Zoals altijd bij Café Brein staat ontmoeting centraal. Herkenning, begrip en het leren van elkaar maken deze avond waardevol voor iedereen die te maken heeft met NAH.

Café Brein is een tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH, hun naasten en andere geïnteresseerden. In een laagdrempelige en veilige sfeer wordt informatie gecombineerd met persoonlijke verhalen en onderlinge uitwisseling.

Je bent van harte welkom.

Aanmelden is gewenst, maar niet verplicht. Mail naar CafeBreinValkenswaard@gmail.com. Wilt u informatie over toekomstige activiteiten of samenvattingen ontvangen? Laat dan uw contactgegevens achter.

