



Uitnodiging Café Brein

Café Brein is een trefpunt voor mantelzorgers (partners, familieleden en vrienden) en getroffen van Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). In elke bijeenkomst staat een onderwerp centraal dat in een ontspannen sfeer wordt toegelicht.

Datum : donderdag 20 maart 2014

Tijd : 20.00 – 21.30 uur, inloop vanaf 19.30 uur

Locatie : Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel,
Helftheuvelpassage 115, 's-Hertogenbosch

Thema: NAH en (blijven) sporten!

Deze thema-avond zal in het teken staan van actief blijven bewegen, óók na die grote verandering van het hersenletsel.

Natuurlijk is er het één en ander veranderd door het hersenletsel (NAH) .

Je kunt door NAH fysieke klachten hebben, bijvoorbeeld dat je been of arm niet meer goed meedoet.

Of juist cognitieve klachten zoals een verminderde aandacht en concentratie of moeite hebben van prikkels.

Maar ook als je beperkingen hebt door NAH, blijft het belangrijk om wel te blijven bewegen en een actieve leefstijl aan te houden.

Onze sprekers van de avond zijn Luc van Eerd en Hetty van der Sluijs. Zij zijn sportconsulenten van de gemeente 's-Hertogenbosch.

We zullen het je niet verplichten, maar we adviseren om deze avond makkelijk zittende kleding en schoenen aan te trekken.

Je kunt misschien wel meer dan dat je nu denkt!

U hoeft zich niet aan te melden voor deze informatiebijeenkomst en er zijn geen kosten aan verbonden.