



NAH

PRATEN HELPT

Niet Aangeboren Hersenletsel
Trefpunt Voorne-Putten
VOOR EN DOOR LOTGENOTEN

Uitgave van NAH Trefpunt Voorne-Putten • Nummer 5 • mei 2019 • www.nahtrepuntvoorneputten.nl

TREFPUNT NIEUWS

Woensdag 17 april 2019 - Vrije inloop Wijkcentrum De Hoek te Spijkenisse

Voorjaarsstukje?.....paasstukje? Geef er maar een naam aan!!!

Was in ieder geval erg gezellig tijdens het maken ervan, gedurende de vrije inloop van het NAH Trefpunt Voorne-Putten.

Het was weer een mooie dag voor alle deelnemers en aanwezigen.



Woensdag 1 mei 2019 – Vrije inloop Wijkcentrum De Hoek te Spijkenisse

De ballen mogen er dan met een rotgang overheen gevlogen zijn, toch was het een lekkere en welkome onderbreking van de activiteiten tijdens de vrije inloop.

Groente soep met ballen en broodjes.



Maandag 13 mei 2019 - Thema- en ontmoetingsavond in Serreburgh te Spijkenisse

Thema was "cognitieve fitness", gepresenteerd door Margien Scheijgrond. Dit thema werd positief ontvangen. De deelnemers deden actief mee. Gezien het enthousiasme zal deze presentatie ook op maandag 24 juni gehouden worden in "CBS Anker" te Brielle. In de Trefpuntjes vind je meer informatie over dit thema van Margien zelf.



Dinsdag 14 mei 2019 – Europese Dag van de Beroerte

Om hier extra aandacht aan te geven, had NAH Trefpunt een informatiestand in het Spijkenisse Medisch Centrum. Deze werd goed bezocht en leverde ook weer nieuwe deelnemers voor onze bijeenkomsten op.

Trefpuntjes

Medisch Centrum Spijkenisse

Het NAH Trefpunt is ook dit jaar aanwezig geweest met een NAH-informatiestand in het Medisch Centrum Spijkenisse. Deze heeft iedere vierde donderdag van de maand plaatsgevonden van 11:00 tot 15:00 uur. Er staat nu nog een datum gepland, namelijk 27 juni. Wij zijn te vinden in de ontvangsthall tegenover de receptie van het Medisch Centrum. Het programma voor het tweede halfjaar zal in augustus bekend zijn.

Vrije inloop op de dag en thema- en ontmoetingsavonden op Voorne (Brielle)

Let op! 27 juni zal de laatste keer zijn dat er een thema- en ontmoetingsavond in CBS Anker georganiseerd wordt. In juli (22-7-2019) en augustus (26-8-2019) zullen deze avonden plaatsvinden in Businesscenter Geuzenstaete te Brielle, Krammer 8. Het Trefpunt zal vanaf 11 september 2019 een 2-maandelijkse vrije inloop op de dag met activiteiten organiseren op Voorne (Brielle). Het is gebleken dat hier veel behoefte aan is. Dit zal zijn op de woensdagen om de 14 dagen in de oneven weken van 10:00 to 15:00 uur. De locatie voor de vrije inloop op de dag, alsmede de thema- en ontmoetingsavonden (elke 4^e maandag van de maand) is 't Dijkhuis, Dijkpotingen 10 in Vierpolders.



Aangepast sporten voor NAH

Bewezen is dat bewegen en sporten goed is voor het onderhoud van de hersenen. Daarom zal na de zomer gaat het Trefpunt in samenwerking met Van Dongen Fysio aangepast sporten aanbieden voor NAH (voorlopig alleen in Spijkenisse). De mogelijkheden zijn twee dagdelen: de dinsdag van 10:00 uur tot 12:00 uur en de vrijdag van 10:00 uur tot 12:00 uur, waarvan 1 uur wordt gesport. Het sporten zal onder begeleiding van een fysiotherapeut plaatsvinden. De intentie is om te gaan werken in kleine groepen. Aanmelden of meer informatie kan via Arjo Breur of via Jan Groeneveld.

Zomerprogramma

Tijdens de zomerperiode zullen alle bijeenkomsten gewoon doorgaan, net zoals in andere jaren. Enige uitzondering zal zijn dat er geen thema's zullen worden behandeld, maar wel iedereen de gelegenheid heeft om bij elkaar te komen. Tijdens deze avonden zullen we ook terugblikken op het afgelopen jaar.



Nieuwsbrieven

De planning is dat de volgende nieuwsbrief de 2^e donderdag van juni verstuurd zal worden. Daarna zullen wij voorlopig de nieuwsbrieven 2-maandelijks gaan versturen. Tussentijds kan je alle evenementen, informatie en nieuwtjes terugvinden op onze website en via Facebook.

Wat is cognitieve fitness nou eigenlijk? Margien legt het uit:



Bij Cognitieve Fitness worden lichaamsbeweging en mentale uitdaging met elkaar afgewisseld.

Beweging werkt als een soort voeding voor de hersenen. Daarnaast worden de hersenen geprikkeld d.m.v. diverse oefeningen. Deze oefeningen bevorderen o.a. de samenwerking tussen de linker- en rechterhersenhelften. Ook richten de oefeningen zich op de motoriek, inzicht en logica.

Cognitieve fitness is voor iedereen die zijn hersenen gezond wil houden maar legt de nadruk op mensen waarbij de cognitieve functies achteruit zijn gegaan, zoals bijvoorbeeld ouderen en mensen met NAH.

Cognitieve Fitness is leuk, uitdagend en goed voor lichaam én geest!

NAH Mantelzorgers-informatiedag

Let op! Er zal wederom een NAH Mantelzorgers-informatiedag georganiseerd worden op zaterdag 6 juli 2019. Locatie: Businesscenter Geuzenstaete, Krammer 8 te Brielle. Inloop vanaf 11:00 uur. Aanvang programma 12:00 uur. Deze dag wordt om 15:00 uur afgesloten. Deze dag is bedoelt voor NAH Mantelzorgers. Voor hen zijn er inhoudelijke presentaties. Voor de lotgenoten is er tegelijkertijd (separaat) ook een programma, dus iedereen is welkom.

Belangrijke data 2019

- 6 juli en 9 november: NAH Mantelzorg-informatiedagen in Brielle, Businesscenter Geuzenstaete;
- 11 september: Eerste vrije inloop op de dag in 't Dijckhuis;
- 28 september: NAH Informatiebeurs in Brielle, Businesscenter Geuzenstaete.
- 23 oktober: Officiële opening van de vrije inloop op de dag in 't Dijckhuis.

Afasie ondersteuningsgroep

Wat houdt dit in? De mogelijkheid wordt geboden om met afasie-lotgenoten onderling te oefenen met behulp van spraakcomputers. Deze vinden plaats in Wijkcentrum "De Hoek" te Spijkenisse, op de vrije inloopdagen op woensdag (even weken). Meer informatie en de exacte data kun je terugvinden op onze website www.nahtrefpuntvoorneputten.nl Daarnaast is er uiteraard ook de mogelijkheid om te participeren in alle activiteiten.

Ingezonden stukken (altijd welkom)

Helaas zijn er deze keer geen ingezonden stukken.

Opzeggen nieuwsbrief

Indien u geen interesse meer heeft onze nieuwsbrief maandelijks te ontvangen, kunt u deze opzeggen door deze e-mail te beantwoorden (info@nahtrefpuntvoorneputten.nl)



NAH

PRATEN HELPT

Niet Aangeboren Hersenletsel
Trefpunt Voorne-Putten
VOOR EN DOOR LOTGENOTEN

AGENDA JUNI 2019

Maandag 10 juni: Geen thema- en ontmoetingsavond in "De Serreburgh", in verband met 2^e Pinksterdag.

Woensdag 12 juni: Vrije inloop met activiteiten in "De Hoek".

Klaverjassen, cursus klaverjassen voor beginners, rummikub toernooi, puzzelen, knutselen met vilt en houttekenen en -schilderen. Het Postloket en de Afasie ondersteuningsgroep is vandaag ook aanwezig. De vrije inloop is vanaf 10:00 uur tot 15:00 uur. Om 12:00 uur zijn er ook nog poffertjes en de pannenkoeken van Jan!

Maandag 24 juni: Thema- en ontmoetingsavond in "CBS Anker".

Thema deze avond is "cognitieve fitness", gepresenteerd door Margien Scheijgrond. Vrije inloop vanaf 19:00 uur, aanvang 19:30 uur. Omstreeks 21:00 uur sluiten we deze avond af.

Woensdag 26 juni: Vrije inloop met activiteiten in "De Hoek".

Klaverjassen, cursus klaverjassen voor beginners, rummikub toernooi, puzzelen, knutselen met vilt en houttekenen en -schilderen. Het Postloket en de Afasie ondersteuningsgroep is vandaag ook aanwezig. De vrije inloop is vanaf 10:00 uur tot 15:00 uur.

Donderdag 27 juni: NAH-Trefpunt informatiestand in Medisch Centrum Spijkennisse.

De stand is te vinden in de centrale hal, van 11:00 uur tot 15:00 uur.

Adressen:

Locatie "De Hoek", Zwanenhoek 86-A, Spijkennisse

Locatie "Serreburgh", Eikenlaan 37, Spijkennisse

Locatie "CBS Anker", Gooiteplein 4, Brielle

WILT U MEER INFORMATIE?

Jan Groeneveld – tel. 06-14 10 21 21

info@nahtrefpuntvoorneputten.nl

Facebook: NAH Niet aangeboren Hersenletsel Trefpunt-Voorneputten

www.nahtrefpuntvoorneputten.nl