



NAH

PRATEN HELPT

Niet Aangeboren Hersenletsel
Trefpunt Voorne-Putten
VOOR EN DOOR LOTGENOTEN

Uitgave van NAH Trefpunt Voorne-Putten • Nummer 8 • augustus 2018

TREFPUNT NIEUWS

Thema avond 9 juli

Ondanks dat wij deze avond in de Serreburgh geen thema hadden was er een goede opkomst en werd het een bijzonder vruchtbare avond, met eneroverende gesprekken en vele ervaringen die gedeeld werden. De eerstvolgende thema avond is 13 augustus. Wederom zonder thema. Gewoon vrije inloop vanaf 19.00u afsluiting omstreeks 21.00u, koffie thee staat uiteraard klaar iedereen is welkom

Excursie 25 juli

Het Trefpunt koos het ruime sop! Ditmaal waren de weergoden ons goed gezind. We vertrokken om 10:30u met de "IJsvoegel", een open fluisterboot. Dankzij de bewolking hadden wij geen last van het warme weer. De tocht ging door een prachtig natuurgebied van De Bernisse en langs oud Spijkenisse.



Bij terugkomst om 12:30u was er vervoer naar het wijkcentrum De Hoek waar we een gezamenlijke uitgebreide lunch hebben genuttigd. We kunnen terugkijken op een heel geslaagde excursie. Zeker voor herhaling vatbaar. We hebben genoten. Meer foto's van deze excursie zijn vanaf 31 juli te vinden op onze website www.nahtrefpuntvoorneputten.nl



Trefpuntjes

Het roer gaat tijdelijk om

Gedurende de zomermaand augustus zal er de tweede maandagavond van de maand geen thema worden besproken. Uitzondering is Brielle, daar wordt wel een thema behandeld. De avonden in de Serreburgh worden gewoon doorgezet, maar dan met een andere invulling. Zoals U van ons gewend bent staat de koffie en thee weer klaar. Inloop vanaf 19.00 sluiting omstreeks 21.00.

Thema-avonden Brielle

Op 27 augustus zal het Trefpunt gaan starten met thema-avonden aan Gooteplein 4 te Brielle. Op deze avond is het thema: revalideren en naar huis. Deze avonden vinden voortaan plaats op iedere vierde maandag van de maand. De inloop zal om 19.00 uur zijn, waarna om 19.30 uur gestart wordt. Om omstreeks 21.00 uur is de afsluiting van de avond. Vrije toegang.

Medisch Centrum Spijkenisse

Vanaf september gaat het Trefpunt starten met de NAH informatie-inloopdagen in het Medisch Centrum Spijkenisse. Deze zullen iedere vierde donderdag van de maand plaatsvinden van 11.00-16.00. De eerste inloop dag is op donderdag 27 september 2018. Uitzondering is oktober, dan zal deze dag op maandag 29 oktober plaatsvinden. Het is dan de internationale dag van de beroerte. U kunt ons vinden in de ontvangsthuis tegenover de receptie van het Medisch Centrum.

Zomerprogramma

Woensdag 22 augustus

Als onderdeel van het zomerprogramma is het Trefpunt voornemens een excursie te organiseren naar Futureland op de Maasvlakte. Alles is nog afhankelijk van het vervoer, uitdaging, maar u kunt zich al wel hiervoor vrijblijvend inschrijven bij Jan Groeneveld tijdens 1 van de bijeenkomsten of via de mail info@nahtrefpuntvoorneputten.nl (vóór 15 augustus 2018). We houden u hierover op de hoogte. Voor deze excursie zal voor het eerst een eigen bijdrage worden gevraagd van € 7,00 per persoon, alleen te betalen bij definitieve doorgang. Of deze excursie doorgaat is afhankelijk van het benodigde vervoer en voldoende deelnemers, minimaal 30.

Workshop Mindfulness

Woensdag 8 augustus organiseert 'Youcanbe' in samenwerking met het Trefpunt, tijdens de vrije inloop een workshop Mindfulness. Eén woord, maar veelomvattend. Mindfulness is het vinden van een goede persoonlijke balans tussen belasting en belastbaarheid door het trainen van aandacht.

De gevolgen van een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) worden vaak pas helder als het normale leven na behandeling of revalidatie weer wordt opgepakt. Verminderde energie, concentratieproblemen, minder controle over emoties en stress, planning- en/of geheugenproblematiek zijn hindernissen waar hersenletselgetroffenen en hun naasten vaak mee te maken krijgen.



De impact van een NAH vraagt vaak om een nieuwe kijk op eigen denken, gevoel en gedrag. Een instrument in de vorm van Mindfulness (aandachttraining) helpt u weer meer grip te krijgen op het dagelijkse leven.

Waarom mindfulness voor NAH?

Mindfulness wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Door het verbeteren van aandacht worden mensen zich meer bewust van hun eigen mogelijkheden. Mindfulness is een praktische manier om anders om te gaan met dagelijkse spanningen en meer balans in het leven te ervaren.

Mindfulness helpt mensen met een NAH om vanuit rust en balans de juiste keuzes te maken, waardoor mentale overbelasting minder vaak voorkomt. Juist voor mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel of mentale klachten kan Mindfulness daarom een belangrijk hulpmiddel zijn. Meer informatie www.youcanbe.nl

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 AUGUSTUS

Woensdag 8 augustus: vrije inloop met activiteiten in "De Hoek", klaverjassen en emoties tekenen/schilderen en workshop mindfulness door "Youcanbe". De vrije inloop vanaf 10:00 uur vindt iedere 2 weken (even weken) op woensdag plaats.

Maandag 13 augustus: "Serreburgh" i.v.m. de zomermaanden geen thema, maar een vrije inloop. De koffie staat klaar.

Woensdag 22 augustus: vrije inloop met activiteiten in "De Hoek", klaverjassen, emoties tekenen/schilderen. De vrije inloop vanaf 10:00 uur vindt iedere 2 weken (even weken) op woensdag plaats.

Maandag 27 augustus: "CBS Het Anker" thema avond. Inloop vanaf 19:00uur, aanvang 19:30 uur. Sluiting omstreeks 21:00 uur. Vindt iedere 4^{de} maandag van de maand plaats.

Adressen:

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

Locatie "Serreburgh, Eikenlaan 37, Spijkenisse

Locatie "CBS Het Anker", Gooteplein 4, Brielle

De vrije inloop met activiteiten in "De Hoek" vindt plaats om de 14 dagen op de woensdagen in de even weken.

De thema-avonden in de "Serreburgh" vinden elke tweede maandag van de maand plaats.

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