



NAH
PRATEN HELPT

Niet Aangeboren Hersenletsel
Trefpunt Voorne-Putten
VOOR EN DOOR LOTGENOTEN

Uitgave van NAH Trefpunt Voorne-Putten • Nummer 7 • juli 2018 • www.nahtrefpuntvoorneputten.nl

TREFPUNT NIEUWS

Vrije inloop 27 juni

Tijdens de vrije inloop van woensdag 27 juni hadden we naast de normale activiteiten ook haring voor de liefhebbers. Dit is goed ontvangen en alles is helemaal op gegaan.

NAH informatie beurs 2018 'Hersenletsel heb je nooit alleen'

Jammer genoeg gaat de dag sneller voorbij dan de totale voorbereiding. Maar we kunnen terugkijken, ondanks het te mooie weer, op een geslaagde beurs met informatieve en zelfs confronterende presentaties. Ook zeer enthousiaste en ter zakenkundige exposanten waren aanwezig.



DE officiële opening werd verricht door wethouder Bert van Ravenhorst van Brielle. Hij benadrukte ook dat dit initiatief jaarlijks moet worden voortgezet. Nou, dat gaat gebeuren!

Ook werden er bij het NAH trefpunt "de beleving", onder het genot van huisgemaakte appeltaart en koffie/thee, ervaringen onder lotgenoten en mantelzorgers uitgewisseld. Er waren mooie gesprekken bij.

Eigenlijk zoals het oorspronkelijke plan was: voor ieder wat wils. We willen hierbij ook een aantal deelnemers van de bijeenkomsten, bedanken voor hun vrijwillige ondersteuning deze dag.



Gebleken is wel dat er net als vorig jaar, toen het Trefpunt dit voor het eerst organiseerde, veel behoefte aan dit soort dagen is. Daardoor is het nu al min of meer zeker dat het Trefpunt dit in 2019 weer zal gaan organiseren. Misschien in een ander jaargetijde of in een andere vorm.

We moeten tenslotte wel blijven innoveren om onze doelstelling te halen en die is, was en blijft het onder de aandacht brengen van Niet Aangeboren Hersenletsel, begrip en erkenning op heel Voorne-Putten. Dit middels uitbreiding van de lotgenoten bijeenkomsten en NAH informatie dagen zoals afgelopen zaterdag. Deze dag is mede tot stand gekomen dankzij de gemeente Nissewaard, Brielle Hellevoetsluis, Westvoorne, business center de Geuzenstaete en businesslounge de beleving.

Eind deze week zijn er op de website, van het Trefpunt, foto impressies etc. te vinden. Daarmee krijgt u een indruk hoe deze dag verlopen is.

Trefpuntjes

Thema-avonden Brielle

In augustus zal het Trefpunt gaan starten met thema-avonden aan Gooteplein 4 te Brielle. Op 27 augustus gaan we met de eerste avond starten. 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. Ook hiervoor geldt: vrije toegang.

Het roer gaat tijdelijk om

Gedurende de zomermaanden juli en augustus zat er de tweede maandagavond van de maand geen thema worden besproken. Wel worden de avonden gewoon doorgezet, maar dan met een andere invulling. De koffie en thee staan uiteraard weer klaar, zoals altijd.

Medisch Centrum Spijkenisse

Vanaf september gaat het Trefpunt starten met de NAH inloopdagen in het Medisch Centrum Spijkenisse. Deze zullen iedere vierde donderdag van de maand plaatsvinden van 11.00-16.00. De eerste inloopdag is op donderdag 27 september 2018. U kunt ons vinden in de ontvangsthall tegenover de receptie van het Medisch Centrum.

Zomerprogramma

Woensdag 25 juli organiseert het Trefpunt een excursie met Fluisterboot 'De ijsvogel'. Deze excursie werd met veel enthousiasme ontvangen en is dan ook al helemaal volgeboekt.

In augustus wordt er een ander soort excursie gepland. We houden u op de hoogte.

Workshop Mindfulness

Woensdag 8 augustus organiseert 'Youcanbe' in samenwerking met het Trefpunt, tijdens de vrije inloop een workshop over 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 (aandachtstraining) 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 mail te beantwoorden.



NAH
PRATEN HELPT

Niet Aangeboren Hersenletsel
Trefpunt Voorne-Putten
VOOR EN DOOR LOTGENOTEN

AGENDA JULI

Woensdag 11 juli: vrije inloop met activiteiten in "de Hoek", klaverjassen, emoties tekenen/schilderen.

Maandag 9 juli "Serreburgh" i.v.m. de zomermaanden geen thema, maar een vrije inloop. De koffie staat klaar.

Woensdag 25 juli vrije inloop met activiteiten in "de Hoek", klaverjassen, emoties tekenen/schilderen en de excursie met de Fluisterboot 'De Ijsvogel'

Woensdag 8 augustus vrije inloop met activiteiten in "de Hoek", klaverjassen en emoties tekenen/schilderen en workshop mindfulnes door 'Youcanbe'.

Adressen:

Locatie "de hoek" Zwanenhoek 86A Spijkenisse

Locatie "Serreburgh" Eikenlaan 37 Spijkenisse

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 - 06 14 10 21 21

info@nahtrefpuntvoorneputten.nl

Facebook: NAH Niet Aangeboren Hersenletsel trefpunt-Voorneputten

www.nahtrefpuntvoorneputten.nl