



Op donderdag 6 februari bent u vanaf 19.30 uur weer van harte welkom in Café Brein. Café Brein is een ontmoetingscentrum voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, hun partners, familieleden en vrienden.

Op deze avond staat het thema **"Sporten/Bewegen en Ontspannen, hoe doe ik dat met NAH? Vervolg op de lezing "Vermoeidheid en NAH"** Carien Linders-v.d. Lijcke, fysiotherapeut/neurorevalidatietherapeut PMC Heusdenhout komt deze avond een presentatie geven. Het sluit aan bij de lezing "Vermoeidheid en NAH " in juni 2013. Het is geen probleem als u die keer niet bent geweest.

Hoe pak je het aan om lekker tot sporten/bewegen te komen? Hoe doe je dat met de aanwezige vermoeidheid? En wat is ontspannen en hoe doe ik dat met een "vol hoofd"?

In deze lezing zal gepraat worden over welke mogelijkheden er zijn om te bewegen. Ook als je het alleen wilt doen. En hoe kan ik beter ontspannen. De rol van vermoeidheid, wordt ook hierbij besproken. Ook komen er praktische tips en adviezen aan bod .

"Voel je weer fitter in je lijf" is het motto van deze avond!

Tijdens elke bijeenkomst van café Brein staat er een thema centraal en zijn er deskundigen op het gebied van NAH aanwezig. Er is een foldertafel, waar u informatie over een breed scala aan onderwerpen rond NAH kunt vinden.

Café Brein vindt plaats bij (Zorg)hotel Merlinde, Schorsmolenstraat 6, 4811 VP Breda.

Vanaf 19.30 uur bent u welkom. We starten met het thema om 19.45 uur en sluiten om 21.30 uur af.

U kunt gratis parkeren aan de achterzijde van het Hotel (achter de hekken) en kunt vanaf die parkeerplaats door de zij-ingang het hotel binnen en naar de sfeervolle ruimte lopen.

Nadere informatie kunt u krijgen bij de steunpunten Mantelzorg; STIB tel. 076 – 5265540 of HOOM 0168- 356555