



## 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 16 maart 2017

Tijd : 20.00 – 21.30 uur, inloop vanaf 19.30 uur

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

Onderwerp: NAH en Bewegen

Zelf in beweging komen is een manier om de nadelen van NAH tegen te gaan. Jessica Manders en Ingrid Voncken (bewegingsagogen van BrabantZorg) zullen voor ons de Ronnie Gardiner Methode (RGM) toelichten. RGM is een oefenmethode voor de hersenen, waarbij op het ritme van muziek oefeningen worden gedaan. Het doel hiervan is om de hersenen zodanig te activeren, dat deze in een betere conditie komen. De oefeningen zetten het brein in beweging. Na deze uitleg gaan Jessica en Ingrid actief aan de slag met ons allen. Deze methode is voor iedereen geschikt, ook als er sprake is van een lichamelijke beperking.

Na de pauze zal Diane van der Struijk (actief voor Hersenletsel.nl) iets vertellen over Hersenletsel on Tour, de jaarlijkse fietstocht in het teken van NAH, die dit jaar ook onze regio aandoet.

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

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Jaap Croonen

Stichting Door en Voor

✉ [jaap@doorenvoor.nl](mailto:jaap@doorenvoor.nl)

<http://www.nahcafedenbosch.nl/brein/>

NB: Data NAH-café Den Bosch: 21 maart, 4 en 18 april, 2, 16 en 30 mei, 13 en 27 juni. Binnenkort verhuist het NAH-café naar een andere locatie.