

## **PERSBERICHT**

Helmond, 11 februari 2016

### **Café Brein: 'Balans vinden in zorgen voor jezelf en voor een ander'**



**Maandag 14 maart organiseert Café Brein een ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).**

**Thema van deze avond is 'Balans vinden in zorgen voor jezelf en voor een ander'.**

Wanneer je zorgt voor een partner, kind of naaste uit je omgeving met Niet Aangeboren Hersenletsel kan het een uitdaging zijn balans te vinden in de rollen die je vervult.

Naast het zorgen voor een ander heb je misschien nog kinderen waar je voor moet zorgen, een baan een hobby of sport. De zorg kan soms zo intensief zijn dat andere taken of rollen in het gedrang komen. Om te voorkomen dat je overbelast raakt is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen.

Deze avond zal in het teken staan van degene die zorgt voor een ander, de mantelzorger.

Hoe belastbaar ben je als mantelzorger? Herken je de signalen wanneer je over een grens heen gaat? Kun je de zorg loslaten? Hoe vind je balans in zorgen voor jezelf, tijd voor jezelf en zorgen voor de ander.

Want wanneer je goed voor jezelf zorgt kun je zorgen voor een ander.

Gast spreker deze avond is Lies van Houtum, trainer en consulent steunpunt mantelzorg bij de LEVgroep.

#### **Café Brein**

Café Brein is de tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH, mantelzorgers en andere betrokkenen. Op deze avonden gaan informatie en gezelligheid samen. Hebt u hersenletsel of bent u partner, familielid of gewoon belangstellende, dan bent u van harte welkom in Café Brein Helmond.

**Locatie**

Café Brein vindt van 19.30 uur tot 21.30 uur plaats in lunchroom De Keyser aan de Torenstraat 17 in Helmond. Inloop vanaf 19.00 uur. Aanmelden is niet nodig. Voor informatie kunt u contact opnemen met Lunchroom de Keyser  
T: 0492 590609

**Noot voor de redactie:**

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen:

Naam : MEE Zuidoost Brabant, Willeke Reijnen

Telefoonnr : 0492 328081

Bereikbaar : maandag, dinsdag en donderdag