

## PERSBERICHT

Helmond, 11 juni 2016

### **Café Brein: 'Vermoeidheid'**



**Maandag 11 juli organiseert Café Brein een ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Thema van deze avond is 'vermoeidheid'.**

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten bij mensen met niet aangeboren hersenletsel. Met hersenletsel kost alles wat je doet meer inspanning en je dagenergie is vaak al na een aantal uren op.

Deze avond zal in het teken staan van vermoeidheid. Vermoeidheid door lichamelijke inspanning bijvoorbeeld wanneer je hebt gesport of in de tuin hebt gewerkt. En vermoeidheid door een drukke omgeving, omgevingsgeluiden of spanning. Deze vermoeidheid is vaak niet zichtbaar en voor de omgeving moeilijk te begrijpen.

Wat kan je helpen je omgeving duidelijk te maken dat de drukte om je heen te vermoeiend is of dat geluiden uit je omgeving soms teveel worden. En hoe kun je ontspannen tijdens een nieuwe situatie of activiteit?

Een ergotherapeute van Grip zal hier samen met een ervaringsdeskundige meer over vertellen.

#### **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