

## PERSBERICHT

Helmond, 14 oktober 2016

### **Café Brein: 'Cognitieve fitness'**



**Maandag 14 november organiseert Café Brein een ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Thema van deze avond is 'Cognitieve fitness'.**

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Bewegen heeft een gunstige invloed op de conditie van je hersenen.

Wanneer je getroffen bent door hersenletsel kan bewegen lastig zijn omdat je vaak geconfronteerd wordt met lichamelijke beperkingen. Toch heeft bewegen een positief effect op je conditie, coördinatie, reactievermogen, evenwicht en soepelheid van spieren en gewrichten.

Thema deze avond is cognitieve fitness. Cognitieve fitness combineert fitness oefeningen met oefeningen die je hersenen bewust activeren. Daarnaast worden er ontspanningsoefeningen gedaan. Je traint je conditie, geheugen en concentratie door inspanning en ontspanning.

Gastpreker deze avond is Diny Hurkmans, bewegingsagoog bij de Zorgboog. Naast een informatief gedeelte zal er ook in de praktijk geoefend worden.

#### **Café Brein**

Café Brein is de tweemaandelijkse ontmoetingsavond voor mensen met NAH, mantelzorgers en andere betrokkenen. Op deze avonden gaan informatie en gezelligheid samen. Hebt u

hersensletsel 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