

## PERSBERICHT

Helmond, 11 oktober 2019

### **Café Brein: Mind full of mindful?**



**Maandag 11 november organiseert Café Brein een ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).  
Thema van deze avond is 'Mind full of mindful?'**

Minder energie, concentratieproblemen, gevoelig zijn voor prikkels zijn veel gehoorde klachten bij mensen met hersenletsel.

Mindfulness is een methode die je kan helpen om inzicht te krijgen in je denken, emoties en gedrag, en kan een manier zijn om rust in je hoofd te creëren.

Het beoefenen van mindfulness kan je helpen de balans te vinden, waardoor je meer grip op het dagelijkse leven krijgt. Het kan ook helpen om weerbaarder te zijn tegen de dagelijkse stress, prikkels en vermoeidheid.

Vriendelijk, wijs en mindfull omgaan met jezelf. Ook al voel je je overspoeld door zorgen en piekeren. Dat is de kunst.

Ook voor partners van mensen met NAH kan Mindfulness helpend zijn in het zorgen voor jezelf en het vinden van de balans.

Gastspreker deze avond is Suzan Onstenk-Peeters en is werkzaam als mindfulness-trainer bij Ons Rustpunt. Suzan zag dat er binnen haar werk als logopedist veel mensen met hersenletsel worstelden met de tegenstelling in wat ze kunnen versus wat ze willen en wat er van hen gevraagd wordt. Dit heeft haar doen besluiten om mindfulness- trainingen aan te gaan bieden aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun mantelzorgers.

Suzan verteld deze avond wat mindfulness voor mensen met hersenletsel en mantelzorgers kan betekenen.

### **Café Brein**

Café Brein is de tweemaandelijke 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