

Persbericht

30 juli 2018

“Mindfulness, leven met aandacht”

Maandag 13 augustus 2018 organiseert Café Brein de ontmoetings- en informatieavond voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Het onderwerp is: ‘Mindfulness, leven met aandacht’.

Waar: SWZ Activiteiten Centrum, Palladiostraat 27, 5624AB in Eindhoven.

Datum en tijd: 13 augustus van 19.30 tot 21.30 uur. Toegang vanaf 19.00 uur.

Wie: Mensen met NAH, hun familie, mantelzorgers en andere betrokkenen.

Aanmelden is niet nodig.

Mindfulness voor iedereen

Gast van deze avond is Bas van de Horst, werkzaam als fysiotherapeut in een praktijk voor fysiotherapie en haptonomie. Ook werkt hij in revalidatiecentrum Blixembosch. Daarnaast geeft hij trainingen in mindfulness voor een brede doelgroep. Zijn werkervaring betreft mensen met diverse klachten, o.a. overbelasting, stress en chronisch pijn. Mensen met NAH ervaren vaak pijn, zoals hoofdpijn of zenuwpijn. Dit kan het dagelijks leven beïnvloeden en de eigen ervaring van kwaliteit van leven. Maar zorgen voor een ander verandert ook iemands leven vaak drastisch. Wanneer de zorgtaak intensief is en lang duurt, bestaat het gevaar dat je als mantelzorger te zwaar belast wordt. Bas vertelt deze avond op welke manier mindfulness ondersteunend kan zijn om ook goed voor jezelf te zorgen.

Postadres

Postbus 8684
5605 KR Eindhoven
Telefoon 088 0031 100
Fax 088 0031 199

Bezoekadres

Clausplein 10
5611 XP Eindhoven

info@ggdbzo.nl
www.ggdbzo.nl

KvK nr. 50451154



Aan de slag

Mindfulness helpt dus om stress te reduceren en wie ervaart dit niet in meer of mindere mate? Vriendelijk, wijs en mindful omgaan met jezelf; ook al voel je je overspoeld door zorgen en piekeren...dat is de kunst.

Naast informatie over wat mindfulness inhoudt, gaan we deze avond – vrijblijvend - ook zelf aan de slag. Onder begeleiding van Bas ervaren wat mindfulness is door het doen van een paar eenvoudige oefeningen. Je krijgt praktische tips en oefeningen mee om, weer terug in je thuissituatie, uit te voeren. Dit helpt een goede balans te vinden of te behouden in de zorg voor de ander. Maar ook voor jezelf. In volle aandacht.

Belangstellenden zijn van harte uitgenodigd om deze avond van Café Brein bij te wonen.

Café Brein

Café Brein is de tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH, mantelzorgers en andere betrokkenen waarbij informatie en gezelligheid samen gaan. Deelnemers praten over de gevolgen van NAH en hoe ze daarmee omgaan. Deze gevolgen hebben namelijk grote invloed op het welzijn van de persoon met NAH en zijn omgeving.

Belangstellenden die aankondigingen en/of samenvattingen van de bijeenkomsten willen ontvangen, kunnen zich aanmelden voor de Café Brein emailverzendinglijst via

info@mantelzorgverlicht.nl

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen met:

Naam : Steunpunt Mantelzorg Verlicht, D. Dubbeldeman

Telefoonnummer : 088 0031 288 / 088 0031 362

Bereikbaar : di do vrij

