**Uitnodiging Lotgenotenbijeenkomst Rotterdam-Rijnmond via Zoom.**

**Zaterdag 5 juni 2021**

**Dagje uit / Vakantie**

Waar ga je heen? Hoelang? Hoe bereid je je voor? Hoe houd je het ontspannen?

Hoe maak je het goed voor jezelf, de ander, je partner, gezin, of vriend? Hoe kan ik het alleen doen?

Hoe kan ik de zorg voor mezelf zo regelen dat de naasten op stap kunnen?

Wij willen graag met elkaar invenstariseren welke plannen, ervaringen en vragen ieder heeft en vervolgens in groepjes gevormd rond de vragen er dieper op ingaan.

**Doel:** ieder heeft tips en suggesties en is geinspireerd om komende zomerperiode aan de slag te gaan.

**Opzet programma**

13.25u Digitale inloop

13.30u Gezamenlijke start

Korte introductie over de werkwijze voor vanmiddag.

Uitleg over adequaat gebruik zoom. **Zet geluid uit als je niet het woord hebt**. Steek je hand ,duim op als je wat wil zeggen en dan speaker aan.

Introductie thema en inventarisatie vragen.

13.45u Splitsen in kleinere groepjes (rooms)

14.30u Gezamenlijk terug en houden we even pauze.

14.30u Pauze

14.40u Vanuit iedere groep een korte terugkoppeling en tips /suggesties

15.00u Einde programma

**Opgeven uiterlijk vóór donderdag 3 juni via deze link:**

[**https://www.hersenletsel.nl/aanmelden-zuid-holland?title=Rotterdam%20Rijnmond:%20Bijeenkomst%20lotgenotencontact**](https://www.hersenletsel.nl/aanmelden-zuid-holland?title=Rotterdam%20Rijnmond:%20Bijeenkomst%20lotgenotencontact)

graag goed uw e-mail vermelden zodat u de link toegestuurd kan krijgen .

**Graag tot ziens de Coördinatoren: Rotterdam-Rijnmond**

**Neem contact met ons op bij vragen of hulp gewenst bij aanmelden .**

Petra Panneman: **nieuw** <tel:06-20167116>e-mail: [Panneman1960@gmail.com](mailto:Panneman1960@gmail.com)

Marjan Quaak: <tel:06-46193351> e-mail: [quaakmarjan@gmail.com](mailto:quaakmarjan@gmail.com)

Tineke van der Vreede: <tel:06-13246963> e-mail: [t.vandervreede@gmail.com](mailto:t.vandervreede@gmail.com)

**Voor bijeenkomst in het najaar KIJK op de website van Hersenletsel.nl:**

[**https://www.hersenletsel.nl/zuid-holland**](https://www.hersenletsel.nl/zuid-holland) **0f neem contact op met één van de coördinatoren.**