

Publiekslezing NAH 2019

Bewegen als recept bij NAH

Je krijgt een beroerte (CVA), bent betrokken bij een aanrijding of maakt een val en loopt hierdoor hersenletsel op.

Niet aangeboren hersenletsel (NAH) verandert het leven compleet. Een verkeersongeval, een beroerte (CVA) een val of een hersentumor zijn voorbeelden van hoe iemand hersenletsel kan oplopen.

Lichamelijke beperkingen zijn vaak duidelijk.

Problemen met geheugen, concentratie, karakter- of gedragsverandering zijn de zogenaamde “onzichtbare” gevolgen. Ze vallen niet direct op en worden daardoor ook niet altijd herkend.

Sporten is gezond !

Voor iedereen is bewegen belangrijk, dus ook voor mensen met NAH. Bewegen zorgt voor verbetering van hersenfuncties en geeft positieve energie.

Tevens is bewegen goed voor de fysieke balans, mobiliteit en conditie. Daarnaast opnieuw opbouwen van vertrouwen in eigen lichamelijke mogelijkheden en omgaan met beperkingen

Wat zijn de mogelijkheden voor bewegen, hoe en waar kun je deelnemen aan sport als je NAH hebt ?

Voor de Publiekslezing 2019 hebben we de volgende gastsprekers uitgenodigd:

**Harm Lahuis ervaringsdeskundige
Tessy Scheurink Merem revalidatie
Lisanne van Hienen Hersenz,
Mieke Houtman Interaktcontour,
Denise Baars Sportservice Flevoland**

Wanneer: 28 oktober 2019

Tijd: inloop vanaf 19.30 uur Programma 20.00-22.00 uur

Locatie: FlevoMeer Bibliotheek Lelystad

Met medewerking van de FlevoMeer Bibliotheek Flevoland, Stadmakerij InteraktContour, Merem, Sportservice Flevoland, Hersenz, Hersenletselteam Flevoland