

Nieuwsbrief Hersenletsel.nl Zuid Holland

Maart 2022

Van de redactie

Nu we Covid-19 achter ons laten en ons “normale” leven weer opstarten worden we geconfronteerd met ander nieuws wat velen van ons zorgen baart. De oorlog in Oekraïne. Voor mensen met NAH brengen deze onzekere tijden extra spanning, prikkels en stress met zich mee. Belangrijk is, dat u zichzelf niet verliest. Wij adviseren u dan ook een manier te vinden om er mee om te gaan. Zodat u niet elke minuut van de dag wordt overspoeld met vreselijk nieuws, kijk bijvoorbeeld alleen s’avonds één keer naar een nieuwsuitzending. Probeer uw dagelijks ritme aan te houden en zorg vooral voor voldoende ontspanning en afleiding. In deze nieuwsbrief leest u meer over de activiteiten in Zuid-Holland. Wij hopen dat u hier iets vindt, wat u een beetje afleiding bezorgt.

Op de website in de agenda www.hersenletsel.nl/zuid-holland ziet u welke bijeenkomsten er zijn en waar deze plaats vinden.

Ervaringsverhaal ambassadeur Hersenletsel.nl Zuid-Holland

Hersenletsel.nl Zuid-Holland heeft ambassadeurs die de patiëntenvereniging vertegenwoordigen en onder meer bijeenkomsten mogelijk maken. Maar wie zijn dit? Deze maand stellen wij u voor aan Cor Tietema.

Na een intensieve baan in het onderwijs kon Cor Tietema met vervroegd pensioen, omdat hij niet gewend was om stil te zitten ging hij aan de slag als officemedewerker en coördinator voor een patiëntenvereniging. En nee, toen had hij nog niets met Hersenletsel.nl te maken. Dat veranderde in 2016. Samen met zijn ene dochter was hij op kraamvisite bij zijn andere dochter die in de Verenigde Staten woonde, onderweg in een huurauto voelde hij zich niet lekker en kon nog net op tijd de auto aan de kant zetten. Hij weet nog dat hij in een taxi zat en aangekomen in het ziekenhuis eerst moest betalen (zo gaat dat in Amerika) maar daarna werd alles zwart. Meer lezen? Zijn verhaal staat op de website: www.hersenletsel.nl/ervaringsverhalen



Volg onze bloggers:

KioNAH en Just me, Monique

Kiona (31) kreeg op haar 29^e een herseninfarct. Zij heeft een baby van 9 maanden. Elke vier weken deelt zij op onze website haar verhaal als jonge moeder met NAH.

Monique (55) neemt u mee in haar leven met NAH. Zij kreeg in 2010 een herseninfarct. Lees elke 2 weken haar ups en downs, haar frustraties en haar dromen.

De blogs kunt u vinden op www.hersenletsel.nl/ervaringsverhalen



Lotgenotencontact locatie Kipstraat, Rotterdam centrum

Cor Tietema is betrokken bij het lotgenotencontact voor mensen met hersenletsel en hun naasten in Rotterdam centrum. Vrijwel iedere maandag van 10:00 tot 12:00 is er een inloop in het gebouw van het wijkorgaan Stadsdriehoek aan de Kipstraat 37. Deze zijn laagdrempelig en hebben een open karakter. Ontmoeting en het uitwisselen van ervaringen staan centraal. Ook worden er activiteiten georganiseerd, bijvoorbeeld het bezoeken van een tentoonstelling of worden gastsprekers uitgenodigd. De leeftijd is 60+, bent u jonger? Geen probleem, ook dan bent u van harte welkom.



Op 28 maart komt kunstenaar en filmmaker Erik van Lieshout vertellen over de film die hij gemaakt heeft over zijn vriend en collega René Daniëls. Na een hersenbloeding in 1987 is hij niet meer in staat om te spreken. Toch hebben Erik en René een bijzondere vriendschap opgebouwd en onderhouden.

Wilt u ook een keer de bijeenkomst aan de Kipstraat bijwonen? Mail dan naar: zuidholland@hersenletsel.nl

Afasiekoor Capelle, De Zellingen Baronie

Het afasiekoor is weer gestart. Houdt u van zingen? Heeft u niet-aangeboren hersenletsel? Kom dan zingen bij Afasiekoor Capelle! • Met elkaar mooie nummers zingen • Samen kiezen welke muziek gezongen wordt • Ontspannen lotgenotencontact • Begeleid door een professionele muziekdocente.



Locatie: De Zellingen Dagactiviteiten en Ontmoeting Baronie, Baronie 326, 2904 XM Capelle a/d IJssel. Bij metrostation Capelle a/d IJssel, De Terp. Op donderdagmiddag van 16.00-17.00 u. Inloop vanaf 15.50 u. Aanmelden kan via info@praatatelier.nl of door te bellen naar 06-33.04.08.86. Zing drie keer gratis mee. Daarna kost deelname €1,- per keer.

Sponsoractie Marathon Rotterdam

Op 12 december 2020 viel Bob Zwakhals van 3 hoog van een balkon. Hij werd wakker, met hersenletsel. Zoals Bob zelf zegt was zijn revalidatie vanaf toen een marathon. Een langeafstandsliep met ups en downs. En nu anderhalf jaar later, loopt hij op 10 april 2022, een kwart marathon om geld op te halen voor Hersenletsel.nl. Bedoeld voor naasten van NAH-patiënten. Want zonder zijn vrouw, familie en vrienden, had hij nooit die marathon kunnen lopen.



Wilt u doneren? Kopieer dan deze link: <https://supportanddonate.com/doneer-pagina/6075/de-marathon-van-hersenletsel-bob-zwakhals>

Stand sponsoractie op dit moment: € 900

Volgend jaar hoopt hij met 3 andere lotgenoten de hele marathon te lopen. Ook om geld op te halen voor Hersenletsel.nl. Wilt u meer weten, kent u iemand die mee wil lopen of heeft u interesse om dat zelf te doen? Neem dan contact op met: regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl

Jong Hersenletsel

Jong Hersenletsel is een onderdeel van de patiëntenvereniging Hersenletsel.nl. Speciaal voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 18 en 35 jaar.

Fara en Emma Susan hebben op jonge leeftijd NAH opgelopen en willen graag iets doen voor deze doelgroep, omdat zij zelf tegen een groot aantal dingen aan liepen. Denk hierbij aan: school, werk, relaties maar ook het gemis van contact met leeftijdgenoten die hetzelfde meemaken. Ze organiseren lotgenotencontact, Webinars en activiteiten. Ook willen zij opkomen voor de belangen van jongeren met NAH.

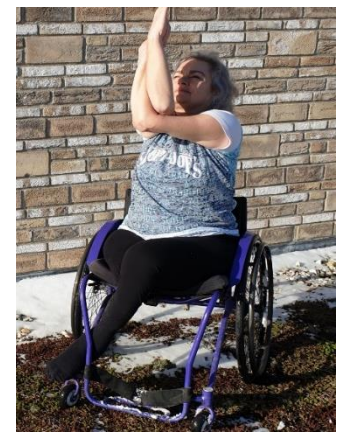
Voor meer informatie over Jong Hersenletsel mail: jong@herzenletsel.nl. Ook zijn ze op Facebook en Instagram te vinden onder @JongHersenletsel.nl.



Leefstijl en gezondheid

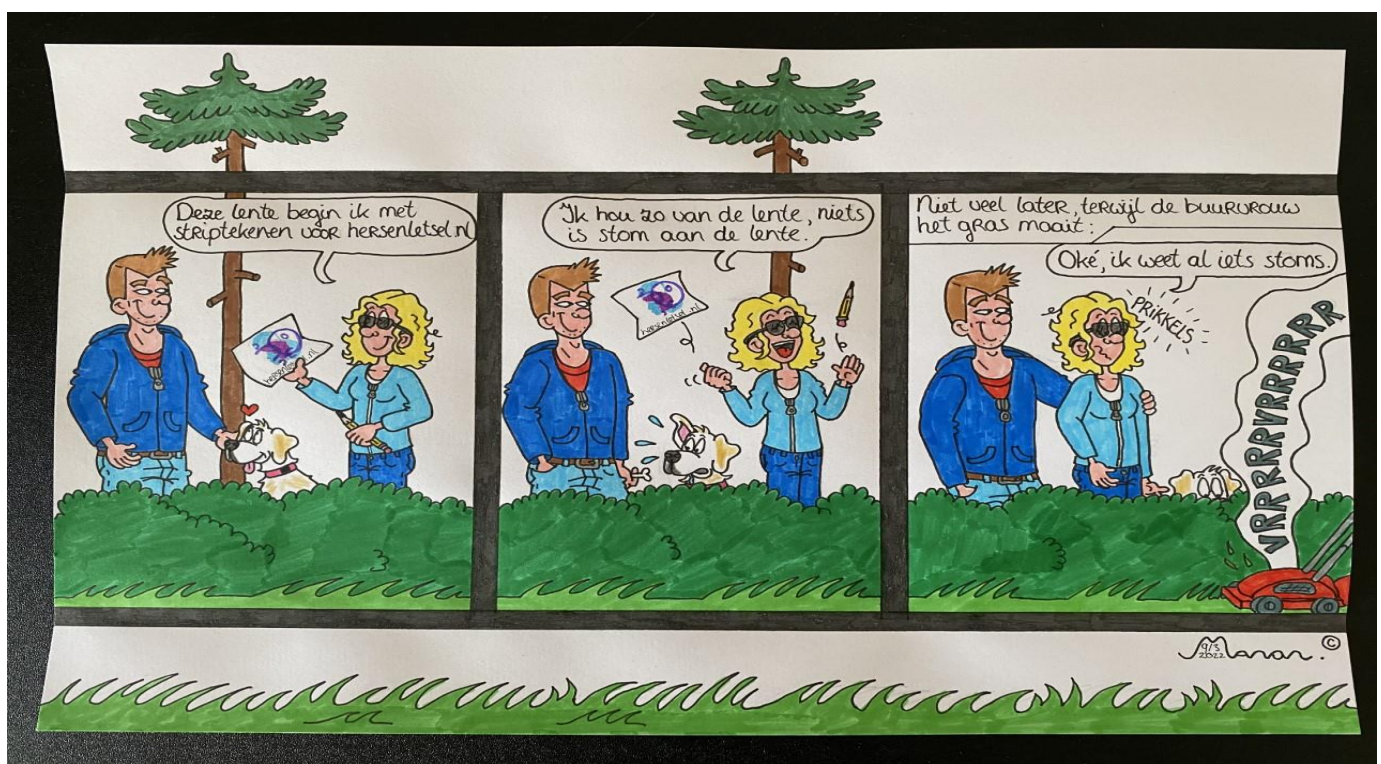
Yoga is een woord uit het Sanskriet (oud-Indiaas). Het is een filosofie en oefenmethode die rust brengt in je hoofd. De oefeningen zijn goed voor je lichamelijke en geestelijke conditie. Yoga zorgt voor stress vermindering, een betere slaap en ontspanning. Ook draait het bij yoga om het ervaren van vrede, harmonie en lief zijn voor jezelf.

Bij yoga denk je vooral aan ingewikkelde poses en zweten op een matje in een studio. Maar wist u dat dit ook gewoon thuis kan? En zelfs op een stoel? Tik eens: stoel yoga in bij Google! Dan vindt u heel veel filmpjes voor beginners. Yoga kan echt door iedereen beoefend worden. Ook door u!



Cartoons van Manon

Heeft suggesties voor een onderwerp? En wilt u deze terug zien in haar strips? Via haar Instagram-account @manon.stript zijn suggesties altijd welkom!



Hersenkronkels, theater door mensen met NAH

De afgelopen periode zijn er vier inspirerende workshops gegeven door een aantal theatermakers. Jolina Wessels heeft gewerkt aan het toepassen van emoties in je spel, Malika Vermeij heeft een dansworkshop gegeven, Jaap Matzler heeft laten zien dat je, je verhaal nog duidelijker over kunt brengen door het gebruik van sterke 'beelden' en Justine Bots heeft stem en ademhalingsoefeningen gegeven.

Ondertussen zijn de repetities van de eerste voorstelling: 'Thuis begint het pas', in september te zien in Rotterdam, begonnen. Regisseur Paul Raterman werkt op dit moment met de groep aan: wat betekend 'Thuis', voor jou?

Meer informatie over de repetities en voorstelling leest u in de volgende nieuwsbrief en op Facebook en Insta van Hersenletsel.nl_zuidholland.



NAH lotgenotenbijeenkomst zaterdag 26 maart - Rijndam revalidatiecentrum

Rotterdam Rijnmond organiseert zaterdag 26 maart 2022 een NAH lotgenoten bijeenkomst. Tijd: 13.30 – 15.30, uitloop tot 16.00 uur. Locatie: Rijndam Westersingel 300, 3015LJ Rotterdam

Gast spreker is Robbert Verbout. Hij is een drummer die een beroerte heeft gehad. Hij heeft zijn bijzondere verhaal opgeschreven in een boek: 'drummen met één hand'. Waarin hij vertelt hoe hij zijn leven weer op de rit heeft gekregen. Het drummen met één hand is voor hem een steun en helpt hem om met zijn verdriet en verlies om te zetten in eigen voordeel. Het boek van Robbert is onder meer te krijgen bij bol.com: [Drummen met één hand, Robbert Verbout | 9789464315400 | Boeken | bol.com](#)

Voor wie is de bijeenkomst? Leden van Hersenletsel.nl, getroffen, mantelzorgers, familie, kinderen, en naasten. Jullie zijn van harte welkom! Aanmelden: graag een mail of een telefoontje naar een van de coördinatoren.

Coördinatoren Rotterdam-Rijnmond:

Petra Panneman tel: 06-53.26.10.08 e-mail: Panneman1960@gmail.com

Marjan Quaak tel: 06-46.19.33.51 e-mail: quaakmarjan@gmail.com

Marianne Craenen tel: 06-25.32.19.11 e-mail: craenen@xs4all.nl

In verband met de kwetsbaarheid van de bewoners van Rijndam kan u gevraagd worden om bij het verplaatsen door het gebouw een mondkapje te dragen en u bij binnenkomst te laten registreren.

Colofon

Dit is een uitgave van Hersenletsel.nl Zuid-Holland. Redactie: Paul Raterman, Christine Dessauvagie en Monique van der Stoep. Hebt u informatie voor in de nieuwsbrief? Dan kunt u contact opnemen met de redactie: regio-ondersteunerzh@herenletsel.nl De volgende nieuwsbrief verschijnt rond 25 april 2022, kopij graag aanleveren vóór 21 april 2022. U kunt zich afmelden door het sturen van een mailbericht met uw gegevens naar zuidholland@herenletsel.nl.

