



Hersenletsel.nl is een vereniging van en voor mensen die door hersenletsel zijn getroffen en hun naasten. Ook belangstellenden zijn van harte welkom.

UITNODIGING BIJeenkomst ROTTERDAM-RIJNMOND

Zaterdag 25 mei 2019

Vanaf 13.00 uur inloop en om 13.30 begint programma tot 16.00 UUR.

Thema: Nut van Bewegen bij Hersenletsel

Ron en Astrid, twee deskundigen en begeleiders van NAH beweeggroepen zullen met ons in gesprek gaan waarbij o.a. de volgende punten aanbod komen.

- Welke vormen van bewegen zijn belangrijk
- Wat voor invloed heeft bewegen op mijn fysieke belastbaarheid.
- Wat voor invloed heeft het op mijn mentale belastbaarheid
- Wat voor invloed heeft het op mijn vermoeidheid.
- Hoe motiveer ik mezelf en blijf ik het volhouden.

Eigen vragen.

Waar: Rijndam Revalidatie, Westersingel 300, 3015LJ Rotterdam

Graag aan onderstaande coördinatoren doorgeven of u komt

Coördinatoren: Rotterdam-Rijnmond

Petra Panneman tel: 06-53261008 e-mail: Panneman1960@gmail.com

Tineke van der Vreede tel: 06-13246963 e-mail: t.vandervreede@gmail.com

Marjan Quaak tel: 010-8938040 e-mail: mquaak@rijndam.nl

Volgende bijeenkomst is op 28-9-2019, zie site www.hersenletsel.nl/zuid-holland.

Deze zomer in augustus ook weer pannenkoeken eten. Datum wordt zo spoedig mogelijk bekend gemaakt, informatie bij coördinatoren te krijgen.