



Activiteiten

In dit tweede deel een activiteitenoverzicht dat begint met de Agenda. U kunt onze activiteitenagenda ook altijd raadplegen op de volgende pagina:

<https://www.hersenletsel.nl/hersenletsel-nl/regionale-afdelingen/utrecht.html> Heeft u vragen, suggesties, wensen: mail naar hersenletselutrecht.gooi@gmail.com

Agenda

September

- 3 NAH- en mantelzorgers contactavond te Amersfoort
- 5 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 6 NAH Pluspunt Bussum inloopochtend
NAH ontmoetingsgroep Utrecht
- 11 Ontmoetingsgroep Het Jonge Brein
- 13 Nah pluspunt Bussum inloopochtend
- 14 **NAH-café Hilversum start deze avond, zie ook pagina.**
- 19 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 20 NAH Pluspunt
- 22 NAH-café Woerden inloopochtend
- 25 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst Thema: Hoe houden wij vrienden
- 27 NAH Pluspunt Bussum inloopochtend
- 29 nah-CAFÉ Amersfoort in de Wagenmeester
- 24 Ontmoetingsgroep NAH Utrecht
- 26 NAH-café Amersfoort in De Wagenmeester.

Oktober

- 1 NAH- en mantelzorgers contactavond te Amersfoort
- 3 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 9 Ontmoetingsgroep Het Jonge Brein
- 12 NAH-café Hilversum
- 17 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 18 NAH pluspunt Bussum inloopochtend
- 25 NAH pluspunt Bussum inloopochtend
- 27 NAH-café Amersfoort in De Wagenmeester
- 29 NAH-café Woerden
- 30 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst Thema: Hoe vragen wij om hulp en steun
- 31 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media

November

- 1 Nah pluspunt Bussum inloopochtend
- 5 NAH- en mantelzorgers contactavond te Amersfoort
- 6 Ontmoetingsgroep Het Jonge Brein.
- 8 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.
- 9 Nah café Hilversum.
- 14 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 15 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.
- 22 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.
- 24 Nah-café Amersfoort in De Wagenmeester.
- 27 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst. Thema: Hoe houd je relatie fijn
- 28 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 29 Nah Ontmoetingsgroep Utrecht.
- 29 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.

NAH – inloopspreekuur: elke dinsdagmiddag van 14.00 – 16.00 uur.

Boogh – locatie de Paraplu,
Van Bijniershoeklaan 10,
3527XL Utrecht
Tel. 030 - 2946384



Gespreksgroep voor Mantelzorgers van mensen met Niet-Aangeboren hersenletsel (NAH)

Zorgt u voor iemand met NAH? Dan komt er heel wat op u af!
In deze gespreksgroep ontmoet u mensen die in dezelfde situatie zitten en krijgt u advies.
Thema's zijn:

- Hoe gaat het nu met jou?
- De betekenis van NAH voor het dagelijks leven
- NAH en communicatie
- Emoties; verdriet en schuldgevoel
- Hulp vragen en je netwerk inzetten
- Zorgen voor jezelf

Er zijn 6 bijeenkomsten gepland: Donderdag 11 en 18 oktober, 1, 8 en 22 november en 6 december 2018 van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Boogh – de Paraplu, van Bijniershoeklaan 10, Utrecht

Aanmelden bij: Linda van den Broek, Boogh Utrecht, 06 - 57 39 72 25
l.van.den.broek@boogh.nl

Mocht u de genoemde data en tijdstip niet aanwezig kunnen zijn, maar wel belangstelling hebben voor de gespreksgroep, neemt u dan ook contact met ons op.
Bij voldoende belangstelling zal er nog een groep in de avonden worden gepland.

Yoga voor mensen met NAH

Enige tijd geleden is mij gevraagd een artikel te schrijven voor deze website over de 'Yoga for NAH' die ik twee wekelijks geef in Utrecht. Het schrijven bleek voor mij nogal een uitdaging als overzicht houden niet meer je sterkste punt is. Mijn naam is Geertje, 5,5 jr geleden begon mijn leven met NAH door een aanrijding op de fiets.



Aan het einde van de week op de vrijdagmiddag zitten we met zijn zessen in een doodstille en donkere werfkelder. Mensen voelen zich hier vaak veilig en geborgen omdat de zaal rust en warmte uitstraalt. Ik durf de stilte ook bijna niet te doorbreken door thee in te schenken en te zeggen dat de les weer voorbij is. Dit is voor alleen lotgenoten en/ of begeleiders en we beoefenen restoratieve yoga en yoga nidra. Liggende houdingen die je soms wel tot 15 min aanhoudt en yoga nidra betekent 'yoga slaap'

Twee jaar geleden begon ik de 'Yoga for NAH' met het besef dat hier bijna geen aanbod in is. Voor mijn ongeluk was ik al opgeleid tot hatha yogadocent. Al in mijn maand verblijf in het ziekenhuis en tijdens mijn revalidatie kwam een vriendin en tevens docent mij Ashtanga lesgeven. Vooral yoga was mijn motivatie om hard te werken en laat een vuurtje in mij branden. Aan mij zie en merk je niks, ben vlot en assertief en mijn NAH is cognitief. Ook ik misleid en overschat mezelf nog vaak.

De opleidingen die ik gedaan sinds mijn ongeluk zijn iRest yoga nidra, yin yoga en restorative yoga, allemaal rustige vormen die mij dagelijks nog ondersteunen. Door de yoga op te pakken hervond ik zelfvertrouwen, kracht en energie. Dagelijks heb ik een yoga practice, dit kan ook zijn ademhalingsoefeningen of (mindfulness) meditatie en vooral om te voelen en in te checken bij mezelf hoe ik de dag begin. Soms is het dus voelen dat ik een fysieke practice aankan en soms dus ook voelen dat ik beter ademhalingsoefeningen kan doen en beter terug naar bed kan gaan.

Yoga is voor mij dus niet het mooie plaatje dat je ziet in tijdschriften. Yoga voor mij is puur en rauw en eerlijk zijn met alles wat er is. Dit is dus, hoe lastig soms ook, de dagelijkse confrontatie aangaan met de beperkingen van mijn NAH en met name de vermoeidheid die er is. Het leert me om energie te verdelen en aandachtig te blijven. Yoga heeft me leren accepteren dat ik dit doe voor mijzelf en dat er nog veel mogelijk is, al is het een adem per keer. Heb leren zien dat wanneer ik denk niet meer te kunnen er altijd wel iets mogelijk is. Dit groeien is enorm confronterend en pijnlijk, maar zonder deze processen en verbinding met mijzelf was ik nooit zo ver gekomen.



Naast de dagen dat mijn NAH mij het overzicht laat verliezen ben ik dankbaar dat ik nog leef. Vanuit mijn ongeluk en beperking heb ik een doel gevonden. Nu kan ik mijn begrip van yoga delen en help anderen rust te vinden in hun leven met NAH. Om de week geef ik de 'Yoga for NAH' in Utrecht op vrijdag van 15:15-16:45, mail me op yogageertje@gmail.com als je een keer mee wilt doen. Mijn website www.yoganah.nl is in ontwikkeling.

In Amsterdam, Den Haag en Tilburg is er ook yoga voor mensen met NAH. Via de app 'Insight timer' kan je fijne meditaties en yoga nidra's afspelen en via deze link kom je bij speciale yoga filmpjes voor mensen met NAH <http://www.loveyourbrain.com/yoga-videos/>.

Nieuw Informatieavonden voor mantelzorgers en mensen met hersensletsel

We starten dit najaar met een reeks informatieavonden voor mantelzorgers en mensen met hersensletsel. Het is een nieuwe vorm voor de cursus mantelzorg en hersensletsel, omdat er behoefte was aan informatieavonden waarbij men zich voor een keer, een aantal of allemaal kan inschrijven.

Daarnaast is nieuw dat er aanbod is voor degene met hersensletsel. Uw partner, kind of ouder met hersensletsel is van harte welkom mee te komen voor informatie en een gezellige avond met lotgenoten. Als u of uw naaste dit niet wil is het geen probleem, u kunt ook alleen of met vrienden/familie komen.

De avonden worden u aangeboden door het samenwerkingsverband tussen Hersensletsel.nl, Boogh Amersfoort en IndeBuurt033

Inhoud avonden:

Op de avonden worden er gezamenlijke thema's aangeboden zoals: hersensletsel wat betekent dat, chronische rouw, afasie, parkinsonisme, verwend worden, hulp vragen en inzetten. Afhankelijk van het thema beginnen we gezamenlijk of apart, waarna we uit elkaar gaan in een groep voor mensen met hersensletsel en een groep mantelzorgers. Door de groepen te scheiden maken we het mogelijk dat iedereen makkelijker kan praten over situaties die u wilt delen met lotgenoten in eenzelfde zorgsituatie.

De mantelzorgers worden begeleid door Boogh en IndeBuurt033.

De mensen met hersensletsel worden begeleid door Hersensletsel.nl.

Voor wie:

- Mantelzorgers en hun vrienden, familie die zorgen voor iemand met niet aangeboren hersensletsel
- Mensen met niet aangeboren hersensletsel

Wanneer en waar:

Iedere eerste maandag van de maand

3 september, 1 oktober, 5 november, 3 december, 7 januari, 4 februari, 4 maart

Boogh, Satelliet 10 in Amersfoort

Tijd: van 19.15 uur tot 21.15 uur

Toegang is gratis.

Vooraf aanmelden.

Interesse:

Zodra we precies weten welke thema's op welke datum gegeven worden berichten we u hierover in onze volgende nieuwsbrief en nodigen we mantelzorgers in ons bestand uit.

Heeft u interesse of wilt u zich aanmelden neem dan contact op met Sytske Stoop, mantelzorgcoördinator IndeBuurt033. Tel: 06-53588846 mail: mantelzorgers@indebuurt033



N.A.H.

Café

(Niet

Aangeboren

Hersenletsel)

Drinken voor eigen rekening..

Iedere
2e vrijdag
v/d maand

Entree gratis

2018

- 14 september

- 12 oktober

- 9 november

- 14 december

Van 19:00u tot 22:00u

I.s.m.
woon-dienstencentrum
LOPES
DIAS

LOPES DIASLAAN

213

1222 VE
HILVERSUM

LOPES

DIAS

HILVERSUM

Info: egh@upcmail.nl

En verder:



Het werkgebied van Boogh is in 3 regio's verdeeld voor (begeleidings)vragen:

Margreet Timmers, consulent voor regio Utrecht Stad en Utrecht West, m.timmers@boogh.nl

Erica Mallee, consulent voor regio Utrecht ZuidOost, e.mallee@boogh.nl

Faakje van Veen, consulent voor regio Utrecht Noord (Eemland en t Gooi), f.van.veen@boogh.nl

Marieke Zandijk is consulent voor behandeling, m.zandijk@boogh.nl

Voor meer informatie verwijst ik naar de website van Boogh: <http://www.boogh.nl/>



Handjehelpen biedt steun aan mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH).



handjehelpen regio utrecht

NAH kan ontstaan als gevolg van verkeerstrauma's, hersenoperaties, hersentumoren, beroertes of ziektes zoals Parkinson of MS. De gevolgen van het hersenletsel zijn per persoon verschillend. Zowel lichamelijk als verstandelijk en emotioneel kunnen zich grote veranderingen voordoen. Daarom is het fijn om dan een steun en toeverlaat, een maatje te hebben. Deze kan u helpen met dingen die u graag wilt regelen, maar misschien zelf niet zonder hulp voor elkaar krijgt. Misschien is het ook gewoon leuk om lekker samen naar buiten te gaan en bij te kletsen tijdens een wandeling of om op een terrasje te gaan

zitten. Ook voor een ouder of partner van iemand met NAH kan een maatje iets positiefs betekenen. Als het maatje er is kan deze iets voor zichzelf doen of lekker uitrusten.

Een maatje voor iemand met NAH of een mantelzorgers bieden wij in de volgende gemeentes: Bunnik, De Bilt, De Ronde Venen, Houten, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Stichtse Vecht, Utrecht, Utrechtse Heuvelrug, Vianen, Weesp, Wijk bij Duurstede, Woerden, IJsselstein en Zeist. Tevens zoeken wij altijd vrijwilligers die NAH-maatje willen worden. Zij krijgen bij Handjehelpen een speciale training op dit gebied. Dit jaar is dat op 9 november van 9:30 – 15:30 aan de Pallas Athenedreef 12

Voor meer informatie over NAH kunnen mensen contact opnemen met Angelique Heerdink via ahoordink@handjehelpen.nl

