



UITNODIGING

Themabijeenkomst

“Energie in Balans”

Een bijeenkomst voor mensen met hersenletsel en hun naasten (bijvoorbeeld partners of mantelzorgers).

Eén van de veel voorkomende niet-zichtbare gevolgen van hersenletsel is vermoeidheid. Wat de ene dag wel lukt, lukt een andere dag niet. Aanvoelen, balanceren in de energie die je wel hebt. Keuzes maken, voorbij stigma, en soms voorbij je eigen wensen.

Ergotherapeut Anita Kok die haar eigen praktijk in de regio Harlingen en omstreken heeft, verzorgt een interactieve workshop over “Energie in Balans” waarin het belang van het vinden van je eigen energie-gevers toegelicht wordt. Ook geeft ze tips en adviezen wat je zelf kunt doen om de balans voor jezelf te vinden, te behouden en te bewaken..

Breinlijn regio Friesland, Groningen en Drenthe nodigt je van harte uit voor deze (live) bijeenkomst waarin naast het thema “Energie in Balans” ook ruimte is voor uitwisseling en onderling contact.

Voor wie?

Voor mensen met hersenletsel en hun naasten uit de provincies Friesland, Groningen en Drenthe.

Waar en wanneer?

Drie keer dezelfde bijeenkomst in onze drie regio's:

- Friesland: woensdag 7 juni 2023, locatie: Sportstad Heerenveen, opgave kan tot 31 mei 2023
- Groningen: maandag 12 juni 2023, locatie: Rietschans te Haren, opgave kan tot 5 juni 2023
- Drenthe: woensdag 21 juni 2023, locatie: Van der Valk te Spier, opgave kan tot 14 juni 2023

Programma

10.00 - 10.15 uur

Inloop

10.15 - 10.25 uur

Opening en Welkom

10.25 - 11.15 uur

Presentatie “Energie in Balans”

De presentatie wordt verzorgd door Anita Kok ergotherapeut van Revalidatie Friesland.

11.15 - 11.50 uur

In gesprek met elkaar in kleine groepen

11.50 - 12.00 uur

Plenaire terugkoppeling

12.00 - 13.00 uur

Gezamenlijke lunch

Aanmelden: [Klik hier](#)

We heten je van harte Welkom, namens de werkgroep:

Ada Koops, Agnes Hiemstra, Annemieke Weijling, Gertrud Hemels, Grietha Naber, Harm Schreiber, Henriëtte Mekkring, Mario Pietersma, Monique Vos en Peter Tammeling.

Een vraag over hersenletsel? Bel of mail met Breinlijn:
085-225 02 44 - www.breinlijn.nl