



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Hersenletsel Café in Hooglede: Samenleven na NAH: zoeken naar een nieuw evenwicht

Type vorming	Hersenletsel Café
Code	220
Wanneer	26/02/2026
Uur	13:30 tot 16:30
Waar	De Sleedoorn Hooglede
Prijs	€ 0,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	26/02/2026
Aantal uren vorming	3,00 uur

Extra info

Wat is een hersenletsel café?

Het opzet van de hersenletsel-café's is laagdrempelig. Een hersenletsel-café is een ideale gelegenheid waar mensen met een hersenletsel en hun netwerk, anderen kunnen ontmoeten in een rustige omgeving. Gezelligheid, gesprek en ontmoeting staan voorop.

Inhoud

Voel je je vaak gespannen of overweldigd? Lijkt alles zich op te stapelen en wordt zelfs een gewone dag soms te veel? Merk je signalen zoals onrust, vermoeidheid of moeite met concentreren?

Dan is deze middag iets voor jou!

We staan samen stil bij wat stress is en hoe het zich kan uiten in signalen en klachten. Aan de hand van de balkmetafoor maken we stress zichtbaar en begrijpelijk. Je krijgt praktische tips en handvatten om beter met stress om te gaan en opnieuw meer balans te vinden. Stap voor stap, op een haalbare en herkenbare manier.

Voor wie

Voor iedereen die interesse heeft in het thema NAH (niet-aangeboren hersenletsel). We richten ons in eerste instantie naar personen met NAH en hun omgeving.

In samenwerking met:





Inclusie
Ambassade

dynamiek



Vlaanderen
verbeelding werkt.