

**Programma:** hersenletselweekend Zuid Holland

Beste mijnheer, mevrouw,

Allereerst hartelijk dank voor je/jullie interesse in ons **weekend** Hersenletsel Zuid Holland van **3 tot 4 november** in Avifauna in Alphen aan den Rijn:

## LEEF (tijd) loos

Er staat geen leeftijd voor het krijgen van NAH. Het kan ieder moment op iedere leeftijd gebeuren. Door het letsel kun je het tijdsbesef kwijt zijn of er juist bij stilstaan dat je nog **LEEFT**.



In een **ontspannen omgeving** brengen we **lotgenoten**, al dan niet met partner, **samen** om over ervaringen, mogelijkheden, kansen, gezin of werk .... te praten en te ontspannen.

We streven er naar het weekend prikkel-arm te laten verlopen. Zo hebben we een aparte ruimte om te eten en een vergaderzaal voor het inhoudelijk programma. Er worden pauzes ingelast. Ons inhoudelijk programma is een basis en geeft een overzicht van het tijdsverdeling. Iedereen kan zijn eigen grenzen aangeven. Er is gelegenheid om je terug te trekken als dat beter voelt voor jou.

We starten zaterdag om 10.00 u met het inhoudelijk programma. De hotelkamers staan pas 's middags (na 14.30 u) tot onze beschikking.

---

### PROGRAMMA

#### **zaterdag 3 november 2018**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 10.00 u           | ontvangst met koffie – thee in de Zwanenzaal<br>kennismaking: Geef je leven kleur |
| 10.50 u           | PAUZE   |
| 11.10 u           | Inzicht in tijd, stemming en onze invloed hierop                                  |
| 12.00 u – 13.30 u | LUNCHPAUZE  |

12.00 u – 13.00 u lunch koffietafel  
Gelegenheid om de benen te strekken  
bij te tanken of bij te kletsen

13.30 u vervolg van het ochtendprogramma: de tijdlijn

14.30 u TIJD VOOR JEZELF en betrekken van hotelkamer

14.30 u – 16.30 u gelegenheid om te rusten of te wandelen in het park

16.45 u – 18.00 u rustige en ontspannen activiteit om deze dag 'zen' af te sluiten

18.00 u – 20.30 u diner

### **Zondag 4 november 2018**

09.00 - 10.15 u ontbijtbuffet (ieder in zijn eigen tempo – ritme)

10.30 u Ontvangst met koffie – thee in de Zwanenzaal  
hoofd – hart – buik : neem de tijd!  
MET KORTE PAUZE TUSSENDOR

12.00 u – 13.30 u LUNCHPAUZE

12.00 u – 13.00 u lunch koffietafel  
Gelegenheid om de benen te strekken  
bij te tanken of bij te kletsen

13.30 u vervolg van het ochtendprogramma

14.15 u PAUZE

14.30 u waardevolle tijd

15.30 u – 16.00 u PLENAIRE AFSLUTING met drankje

Wij hopen jouw deelname aan het weekend Hersenletsel Zuid Holland.  
Heb je nog vragen mail ze naar [zuidholland@hersenletsel.nl](mailto:zuidholland@hersenletsel.nl).

Met vriendelijke groet namens  
Stichting Hersenletsel.nl regio Zuid-Holland

Monique van der Stoep, ambassadeur voor Hersenletsel.nl  
Mia Verschaeve en Ad van Dongen (bestuursleden)

*Alle correspondentie en jouw gegevens worden door het secretariaat Zuid Holland bewaard tot eind november ten behoeve van de organisatie van het weekend.*