



Nieuwsbrief NAH en Mentaal fit



Wist je dat

- 'Leer te durven!', 'Happyles' en 'Op zoek naar zin': een greep uit het diverse, preventieve trainingsaanbod dat [Mentaal Gezondheidscentrum GGz Tilburg](#) aanbiedt aan volwassenen, kinderen en jeugdigen. Bekijk het aanbod [hier](#).
- Er een nieuwe praktijk is geopend in onze regio? [Na-NAH Psychologie](#): gespecialiseerd in psychologische ondersteuning aan mensen met NAH. Gericht op lichte tot milde psychische klachten. Doelgroep: 18+.
- We een [Sociale Kaart](#) hebben in onze regio? Deze is bedoeld voor inwoners, naasten en professionals die te maken hebben met NAH. Op de Sociale Kaart vind je informatie over het aanbod aan [zorg en ondersteuning](#) in onze regio. Ook vind je hier informatie over diverse [welzijnsactiviteiten en lotgenotencontact](#).
- Je de [De luisterlijn](#) (volwassenen) en [De Kindertelefoon](#) 24/7 gratis kunt bellen voor een luisterend oor en goed gesprek? Ook bereikbaar via de chat of mail.

Apps:

- Met [iMoodz](#) krijg je inzicht in je stemming en in factoren die je stemming kunnen beïnvloeden. Dit inzicht helpt je om beter met je stemmingswisselingen om te gaan. Gebaseerd op de 'Life Chart Methode'.
- [VGZ Mindfulness Coach](#) is een app met yoga-, mindfulness- en meditatieoefeningen. Je kunt o.a. filteren op houding (zittend, liggend, staand), moment (ochtend, middag, avond), doel en duur. De app biedt een speciaal programma dat vijf weken duurt. Maar je kunt ook losse oefeningen uitkiezen.

Denk ook eens aan:

Type onderstaande zoektermen in op google en vind een locatie bij jou in de buurt

- Bij [floaten](#) drijf je gewichtloos in een warm, zout bad, zonder prikkels van buitenaf. Floaten heeft een positief effect op zowel lichaam als geest.
- Met [mindfulness](#) leer je bewust je aandacht te richten op je ervaringen in het nu, waardoor je weerbaarder bent in dagelijkse situaties. Er ontstaat meer rust en minder (mentale) vermoeidheid. Mindfulness kan bijdragen aan het bepalen hoe jij de gevolgen van NAH ervaart.
- Lachen is gezond! Wist je dat er speciale [lachworkshops](#) en [lachen is gezond cursussen](#) worden aangeboden? Als je lacht komt er namelijk endorfine vrij. En dit 'gelukshormoon' heeft een positieve invloed op je gemoedstoestand.
- Een 'juiste' ademhaling heeft positief effect op je gezondheid. Denk aan meer energie overdag, beter slapen en minder verkramping van je luchtwegen. Juist ademen kun je trainen met [ademtherapie](#).
- [Shinrin-yoku](#) ofwel bosbaden: een moment van bezinning. Al wandelend prikkel jij je zintuigen. Door kleine opdrachten uit te voeren, ga je nog bewuster voelen, ruiken, horen, proeven en zien. Ervaar hoe waardevol en helend de natuur is.

Lezen

- [Filosofie voor een weergaloos leven](#) door Lammert Kamphuis, praktisch, toegankelijk en een heldere boodschap met knipoog.
- Wil je meer lezen? Bezoek dan onze [boekenlijst](#) met boekentips, samengesteld door NAH-ervaringsdeskundigen.



Nieuwsbrief NAH en Mentaal fit



In beweging:

- Sporten en bewegen belangrijk is voor iedereen! Een beperking mag daarbij geen belemmering zijn. [Uniek Sporten Brabant](#) helpt je met de inzet van een gratis beweegcoach en de online Sportzoeker. Ze bieden ook een toolkit aan speciaal voor zorgprofessionals.
- Je van april tot en met oktober mee kunt wandelen met [Brein op Beentjes](#) ? Dit is een wandelgroep van mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel die onder begeleiding een wandeltochtje maken.
- [De Ommetje-app](#) helpt je meer te bewegen en een gewoonte te maken van wandelen. Na iedere wandeling vertelt hoogleraar neuropsychiatrie Erik Scherder je een interessant hersenfeitje.
- Wil jij, samen met een fijne groep vrouwen, de lol in bewegen (her)ontdekken? Doe dan mee aan de cursus [Powerwalk](#) of [SlowRun](#). Afstand en tijd zijn geen doel op zich, ontspanning, beweging en plezier vormen de basis.
- Op diverse locaties in onze regio kun je terecht voor [prikkelarm zwemmen](#) of [therapeutisch banenzwemmen](#). Type één van beide zoektermen in op google en vind een locatie bij jou in de buurt.
- Ook kun je prikkelarm sporten onder begeleiding bij [Totaal Vitaal](#) op maandag en donderdag van 14.00-15.00u. Voor meer informatie, neem contact op: 013-7820924, spoorzone@totaal-vitaal.nl
- Yoga voor mensen met NAH vermindert stress, verbetert je balans en kracht, verhoogt je zelfvertrouwen en verhoogt je focus. Voor meer informatie: [Yoga voor NAH – Love your brain yoga](#), Yogacentrum Tilburg.

Neem ook eens een kijkje op:

- [Evie Samen mentaal fit](#) helpt je door artikelen, video's, podcasts, oefeningen en trainingen aan te bieden die voor jou interessant zijn. Over onderwerpen als gezond leven, eenzaamheid, middelengebruik, ontspannen en slapen. Selectie aanbod op basis van je postcode.
- Heb je een vraag, hoe klein of groot ook? Dan is het [Jongerenpunt Midden-Brabant](#) dé plek waar je als jongere gratis kunt aankloppen voor informatie, advies en ondersteuning bij werken, studeren, geldzaken of wanneer je zorgen hebt.

Er op uit:

- [Early Beats](#) voor als je wel een avond wil dansen, maar niet pas rond middernacht wil beginnen. Borrelen vanaf 19.15u, om 20.00 uur starten de dj's. Locatie: Kapel van Klasse, Tilburg.
- Wil je deelnemen aan leuke, bijzondere vrijetijdsactiviteiten en ben je op zoek naar meer sociaal contact? Meld je aan bij [Avondje uit](#). Van workshops tot pub-avonden en samen naar de beurs. Je bepaalt samen wat je gaat doen. Doelgroep: 16-35 jr.
- Ben jij/ je naaste(n) op zoek naar ontmoeting en contact in een gezellige en rustige omgeving? Kom dan naar het [NAH-Café Tilburg](#). Gezelligheid en ontspanning staan voorop! Doelgroep: 25+ jr.
- Wil jij niet altijd zelf hoeven koken én nieuwe mensen leren kennen bij jou in de buurt? Schuif dan eens aan bij [Tafel Tien](#)! Doelgroep: 18+ jr.
- [Go mingle](#) is een uitjes- & vriendschapsplatform als je nieuwe mensen wil ontmoeten en samen (of in een groep) leuke activiteiten wil ondernemen. Van dagjes weg tot een high tea en proefles Tango.