

## UITNODIGING

# Oktober, november en december 2018

Oenkerk, 10 oktober 2018

Beste mensen,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwe uitnodiging van het NAH Zorg – lotgenotencontact voor de komende 3 maanden.

We hopen jullie hiermee een mooi programma voor te leggen en zien je graag op de bijeenkomsten. Mocht je vragen, ideeën of tips hebben m.b.t. de activiteiten dan horen wij dat graag. Wij zijn op werkdagen te bereiken via 058-256 3839 of per mail [info@nahzorg.nl](mailto:info@nahzorg.nl)

namens NAH Zorg,

Frank de Boer, Jeltje Kloosterman, Martje Nauta en Jo-anne Bouwmeester

---

### **21 juli : Midgetgolven in Bakkeveen.**

Op deze warme zomerdag zijn we betrokken richting Bakkeveen. In twee groepjes hebben we het middget-parcour doorlopen. Sommige banen waren heel makkelijk, andere erg moeilijk. We hebben erg met elkaar gelachen, het was gezellig.

Daarna een heerlijk kopje koffie met gebak bij de burens gedronken. Het was een geslaagde middag.

### **18 augustus : Bezoek Theehuis in Franeker**

We zijn met zijn allen onder leiding van Derk Bodeus naar het Geuzengat geweest. Dat was klauteren bij het bolwerk naar. We moesten er ook weer bij op klimmen naar het theekoepeltje. Daar waren ook twee andere gasten en een vrouw die thee schonk. Maar het ging wel goed en we hadden weer een leuke middag. Groet Dirk Zijlstra.



## 15 september: Themabijeenkomst 'Hoe houd ik mijn hersenen gezond?'

Er waren veel mensen. We hebben van alles geleerd over onze hersenen. Sommige mensen hebben maar 6 uur slaap per nacht nodig, anderen juist 8 uur. Als je goed slaapt krijg je meer energie. Bewegen, fruit en vis zijn ook goed voor je hersenen. En je moet elke dag veel drinken. We hebben veel geleerd en het was een gezellige middag. Groet Dirk Zijlstra.

## 21 september : Rondleiding bij 'Omrop Fryslân'.



## Agenda oktober, november en december 2018

### Zaterdag 27 oktober NAH café Leeuwarden

**Wat** : NAH Café te Leeuwarden (Oranje Hotel).  
**Waar** : Stationweg 4, 8911 AG Leeuwarden (tegenover het station)  
**Hoe laat** : 14:00 tot 16:00 uur  
**Kosten** : geen

### Zaterdag 10 november Bezoek sauna Vihta.

**Wat** : Sauna Vihta met lunch  
**Waar** : Zandhuizerweg 6 in Zandhuizen  
**Hoe laat** : 10.15 – 13.15 uur  
**Kosten** : €15  
**Mee** : Badkleding en 2 handdoeken  
**Opgave** : bij NAH Zorg (058-256 3839)

### Zaterdag 8 december Kerstbrunch van stichting hersensletsel.

**Wat** : Kerstbrunch  
**Waar** : Locatie nog niet bekend.  
**Hoe laat** : 11:00 tot 14:00 uur  
**Kosten** : Leden van hersensletsel.nl en hun partners €12.50 p.p / Niet-leden: €25.00 p.p.  
**Aanmelding** : vóór 1 december 2018 via [friesland@hersensletsel.nl](mailto:friesland@hersensletsel.nl) of via tel. 0511-474887 / 06-22189509. (bij afmelding na 1 december kan een deel van de kosten in rekening worden gebracht). Dieetwensen graag vroegtijdig doorgeven.

**Vervoer:** Heeft u vervoer nodig om aanwezig te kunnen zijn bij een bijeenkomst? Bel dan ruim van tevoren met NAH Zorg 058-256 3839 dan doen we ons best een oplossing te vinden.

**Introducee:** Wilt u een introducee meenemen? Dus iemand anders dan een partner of familielid, overleg dan vooraf met ons over de mogelijkheden hiervoor.