



## NAH Westland

### Niet aangeboren hersenletsel (NAH) gespreksgroep

De gespreksgroep komt samen om ervaringen te delen en mensen worden gekend in de problematiek waar ze dagelijks tegenaan lopen.

NAH gespreksgroep volwassenen  
laatste donderdag van de maand, 9.00-10.30 of  
10.30-12.00uur

NAH gespreksgroep jong volwassenen  
1<sup>e</sup> donderdag van de maand, 10.00-11.15uur

Vitis Wijkcentrum de Hooge Hasta.  
Adres: Hastastaat 5, Naaldwijk.

Contactpersoon gespreksgroep: Esther van Dijk  
[e.v.dijk@vitiswelzijn.nl](mailto:e.v.dijk@vitiswelzijn.nl)

### Inloopmiddag NAH

Inloopmiddag waar mensen met niet aangeboren hersenletsel en verwanten elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen delen, informatie kunnen verkrijgen en gewoon gezellig samen komen.

Wekelijks op  
maandag van  
14.00 - 16.00uur.



Vitis Wijkcentrum de Hooge Hasta.  
Adres: Hastastaat 5, Naaldwijk.

Contactpersoon inloop:  
Brigitte Hendriks—06 48247627

Vrijwilliger worden?

Vindt u het leuk om als vrijwilliger te ondersteunen bij het zwemmen of de inloopmiddag?  
Neem dan contact op met :

Brigitte Hendriks—06 48247627  
[Brigitte.Hendriks@gemiva-svg.nl](mailto:Brigitte.Hendriks@gemiva-svg.nl)



GEMIVA-SVG GROEP

**vitis**  
welzijn



NAH Westland Gemiva Middin Vitis

*Samen maken we het verschil*

# NAH Westland



## NAH Zwemmen in Naaldwijk

Het zwemproject is er voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Dat kan zijn een CVA, een ongeluk of een andere aandoening die de hersenen tijdens het leven hebben aangedaan. Deze zwemgroep is bedoeld voor mensen die redelijk zelfstandig kunnen zwemmen.

### Waarom zwemmen?

Zwemmen is goed voor herstel van motoriek en evenwicht, creëert zelfvertrouwen en is bovendien ook een gezellige groepsactiviteit. Uit onderzoeken blijkt dat niet alleen het lijf, maar ook het brein baat heeft bij regelmatig bewegen.

### Wat, Hoe en waar?

Om de week op donderdag kunnen mensen met NAH zwemmen in het zwembad, de hoge bomen van 10.00 tot 11.00. De kosten zijn 5 euro per keer. Er zal begeleiding aanwezig zijn in het zwembad. Deelnemers kunnen zich opgeven en aangeven wat ze willen doen of willen bereiken.

**Data:** 16 januari, 30 januari, 13 februari, (27 februari, gaat niet door i.v.m. vakantie), 12 maart, 26 maart, 9 april, 23 april, 7 mei, 21 mei, 4 juni, 18 juni, 2 juli

### Aanmelden: Silvia van der Pouw

Sillvia.van.der.pouw@gemiva-svg.nl



Adres : Zwembad de Hoge Bomen  
Hoogwerf 9, 2671 MJ Naaldwijk



GEMIVA-SVG GROEP



NAH Westland Gemiva Middin Vitis

*Samen maken we het verschil*