



HJERNECENTER SYD

HJERNETRÆTHED OG ENERGIFORVALTNING

TORSDAG 21. APRIL 2022 FRA KL. 19-21
I AULAEN PÅ TINGLEV SKOLE

Mange mennesker med skader og udfordringer, der påvirker hjernen oplever hjernetræthed, som en følgevirkning. En overvældende træthed, som er helt anderledes end almindelig træthed. En træthed som ofte opleves som en stor belastning i dagligdagen.

Hvad er hjernetræthed? og hvad ved man i dag om årsager til hjernetræthed? Hvilke situationer i hverdagen belaster hjernen mest, og hvilke strategier kan anvendes, for at reducere trætheden?

Ved at deltage i foredraget omkring "Hjernetræthed"

- Får du indsigt i og forståelse af, hvad hjernetræthed er.
- Er du ramt af hjernetræthed, vil du kunne få strategier med dig i forhold til at reducere trætheden, og derved opnå en bedre trivsel og mestring af din hverdag.
- Få strategier til at støtte op, hvis du arbejder med eller er pårørende til et menneske der lider af hjernetræthed.

Målgruppe for foredraget:

- Borgere, som oplever sig ramt af hjernetræthed, grundet eksempelvis en hjerneskade, hjernerystelse, PTSD, depression, stress s symptomer og lign.
- Medarbejdere som arbejder med borgere der virker "hjernetrætte".
- Pårørende til borgere med hjernetræthed

Foredragsholder

Ulla Thrane Dybro

Specialkonsulent i hjerneskade

Hjernecenter Syd

Pris 50 kr.

incl. kaffe/te og lidt sødt

Tilmelding på mail: lskov@aabenraa.dk

Betaling ved tilmelding på

mobilpay boks: 521040 eller EAN nr: 5798005100980

