



HJERNETRÆTHED OG ENERGIFORVALTNING

TORSDAG **04. April 2024** FRA KL. 18.30-20.30

AABENRAA BIBLIOTEK, HADERSLEVVEJ 3

www.chb-aabenraa.dk

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:

- 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 som er ramt af hjernetræthed.

Målgruppe for foredraget:

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

Foredragsholder:

Ulla Thrane Dybro Specialkonsulent i Hjerneskade



Tilmelding til Tove Steen Andersen på
mail: tosan@aabenraa.dk

Betaling ved tilmelding på mobilpay boks:
521040 eller EAN nr: 579 800 510 0980

Betalingen til foredraget er bindende

Pris 125 kr.