

zelfhulpgroep  
Parkinson—NAH—MS

## Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

**Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in  
onderstaande gemeenten:**

Eindhoven

Veldhoven

Helmond

Laarbeek

Geldrop-Mierlo

Asten

Best

Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op  
locatie mogelijk.*

Deelname is gratis

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt  
niet op prijs gesteld.*

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)



**Zelfhulpgroep met inzet van  
badminton voor  
mensen met de ziekte van  
Parkinson, NAH of MS  
en hun eventuele  
partner/mantelzorg**



## Dit zijn we

Onze badmintongroep bestaat uit enthousiaste mensen met een hersenziekte, zoals de ziekte van Parkinson, MS en NAH en hun eventuele partner/mantelzorger.

Wij vinden het belangrijk, juist vanwege onze aandoening, om actief te blijven en gezellig samen te sporten. Dit komt ons dagelijks functioneren ten goede.



## Dit doen we

Eén keer per week komen we samen om lekker te badmintonnen en ervaringen uit te wisselen.

Na het opstellen van de netten en een warming-up gaan we vrijblijvend wedstrijdjes spelen. Iedereen kan spelen op zijn/haar eigen niveau.

We wisselen regelmatig van opstelling en zijn dan “fanatiek” in het scoren van punten, waarbij er vooral veel gelachen wordt. Want uiteindelijk gaat het niet om het winnen, maar om bewegen, plezier en gezelligheid.

Tijdens de rustpauzes is er ruimte om met elkaar te praten en ervaringen te delen.



## Locatie en tijd

- Iedere **zondag** van 10.00 – 11.30
- Sporthal Naestenbest
- Prinses Beatrixlaan 27, Best

Badmintonervaring is niet nodig; iedereen kan meedoen!

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en samen is het altijd leuker dan alleen!

Schroom dus niet en kom gerust een keer meedoen om te kijken of het iets voor je is.

## Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulpnetwerk (zie achterzijde)