

## **Regioavond van 13 februari: kennismaken met Lichttherapie**



Een boeiende avond! Voor de pauze een enthousiast verhaal van Renate, een medewerkster van het Lichtcafé van de GGzE die vertelde over deze behandeling die op 3 plekken plaatsvindt: aan de achterkant van het Ketelhuis op het terrein van de Grote Beek, in de bibliotheek in Veldhoven en aan eind van de Emmasingel in centrum Eindhoven. Het helpt bij somberheidsklachten, en binnen 1 à 3 weken is er al gewenst effect. Er zijn nauwelijks contra-indicaties.

In de pauze konden we kennismaken met de lampen die gebruikt worden bij de lichttherapie. Op de kleine foto heb je een goede indruk van het formaat en de hoeveelheid licht. Die overigens ook in te stellen is.

Na de pauze een presentatie door Martin, ervaringsdeskundige met een indrukwekkend verhaal en een prachtige presentatie waarin hij uitvoerig inging op de hulp die lichttherapie voor hem betekende toen hij behoorlijk vast zat in het leven. Het leverde veel vragen op.

Met een attentie voor elk namen we afscheid en bedankten hen voor deze avond vol informatie.

Mocht je overwegen gebruik te maken van het Lichtcafé dan kan dat uiteraard als cliënt van de Grote Beek. En anders eenvoudig via verwijzing door je huisarts.

En voor degenen die het liever thuis zonder begeleiding uittesten: een goed alternatief is volgens Renate te koop bij Bol: de BrelaVio Happy Light Daglichtlamp - 12.000 LUX van € 90,00.

Klik [HIER](#) om terug te gaan naar de homepage van Ypsilon & Omstreken