

# BEZOEK DE POP-UP MIGRAINE SHOP!

In deze speciale pop-up shop kom je meer te weten over Migraine, de chronische hersenaandoening waar ruim 2 miljoen volwassen Nederlanders aan lijden.

De unieke pop-up shop aan de Gerard Doustraat, Amsterdam, is onderdeel van de jaarlijkse nationale **Migraine Week** (1-7 september 2016). Met de boodschap *'Migraine is meer dan hoofdpijn. Praat erover met je huisarts, apotheker of drogist'* vragen de initiatiefnemers aandacht voor de aandoening en mogelijke oplossingen.

- Donderdag 1 en vrijdag 2 september 2016
- Gerard Doustraat 76, Amsterdam (tussen Bricklane en Yay Health Store & More)
- Geopend van 11.00 – 18.00 uur
- Alle activiteiten en evenementen zijn **gratis** te bezoeken
- Deel je ervaringen met #migraineweek
- [www.migraineweek.nl](http://www.migraineweek.nl)

## VASTE DOORLOPENDE ACTIVITEITEN

- **Informatie** en **voorlichting** over het omgaan met migraine.
- Door middel van een unieke **Virtual Reality** ervaring kun je een aantal symptomen van migraine ervaren, zoals gevoeligheid voor licht en geluid, desoriëntatie en aura.
- **Expositie** met indringende foto's uit het 'Migraine Register' van de New Yorkse kunstenaar Lorie Novak.
- Test of je misschien zelf migraine hebt met de **migraine zelftest**.

## EVENEMENTENPROGRAMMA

### DONDERDAG 1 SEPTEMBER

14.00 - 17.00 uur

**Stoelmassages** door masseurs van Mens en Massage, praktijk voor massage en bewustzijn.

**Voetreflextherapie** door Reflexologiepraktijk Lisette.



01 > 07 SEPT 2016

Initiatiefnemers van de Migraine Week: Migrainefonds, Nederlandse Vereniging van Hoofdpijnpatiënten, Vereniging van Nederlandse Hoofdpijncentra en GSK Consumer Healthcare.

### VRIJDAG 2 SEPTEMBER

11.15 - 12.30 uur

**Migraine panelgesprek** over de impact van migraine en behandelmethoden door neuroloog drs. Emile Couturier (Boerhaave Medisch Centrum) en gedragswetenschapper prof. dr. Marjolijn Sorbi (Universiteit Utrecht). Na het panelgesprek is er gelegenheid tot het stellen van '5 minuten vragen' aan deze experts.

14.30 - 16.00 uur

**Mindfulness workshop** door Wineke van Aken van Mettamind.

Trainer en coach Wineke van Aken geeft handvatten en praktische tips hoe mindfulness kan bijdragen aan het omgaan met migraine. Voorafgaand aan een aanval of tijdens een aanval.