



NAH
Trefpunt
Amsterdam

**Zaterdag
7 maart 2026**

Leef je met Niet Aangeboren Hersenletsel? Of ben je naaste van iemand met NAH?

Dan ben je van harte welkom bij het NAH Trefpunt Amsterdam.
Een plek waar je andere mensen kunt ontmoeten die begrijpen wat jij meemaakt.

Het thema van deze bijeenkomst is **Met NAH voelt energie anders**.
Veel mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) ervaren dat hun energie anders werkt dan voorheen.
Activiteiten die vroeger vanzelf gingen, kosten nu soms veel kracht.
Vermoeidheid kan onverwacht opkomen en invloed hebben op je dagelijkse leven. Ook voor mantelzorgers kan dit een grote uitdaging zijn.

Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de uitdagingen én mogelijkheden rondom omgaan met energie en (mentale en fysieke) vermoeidheid.

We delen ervaringen, geven praktische tips en kijken samen hoe je beter balans kunt vinden in wat je doet en wat je nodig hebt.
Er is ruimte voor gesprek in kleine groepjes.

Wanneer:

Zaterdag 7 maart 2026,
11.00 – 13.00 uur

Waar:

Ons Tweede Thuis, locatie Saafting
Saaftingestraat 316, 1069 BW Amsterdam

Meld je aan:

Ga naar: website Siga

scan & meld je aan:



<https://www.siga.nl/nah-trefpunt-amsterdam>