



**MEE**

PLUS

## NAH steungroep

Heb je Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)?

Wil je graag contact met mensen die ook NAH hebben?

Ben je een partner, kind of ouder van iemand met NAH?

Vind je het fijn om mensen te ontmoeten die in een zelfde situatie zitten

### **Dan is de NAH steungroep iets voor jou!**

Eén keer in de 8 weken komt de groep bij elkaar.

De ene keer is het doel elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen.

De andere keer vertelt een gastspreker over een bepaald onderwerp.

## Voor wie?

Voor mensen met Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en voor mensen met een partner, ouder, vriend(in), buurman/vrouw met Niet-aangeboren hersenletsel

## Wanneer en waar?

### Wanneer

Dinsdag 10 maart: gastspreker  
Dinsdag 12 mei: samen in gesprek  
Dinsdag 30 juni: gastspreker  
Dinsdag 1 september: samen in gesprek  
Dinsdag 3 november: gastspreker

### Tijd

Van 19.00 tot 20.30 uur

### Waar

Wijkcentrum de Salaamander  
Heimanslaan 2  
in Culemborg

### Kosten

Je hoeft niets te betalen.  
De gemeente betaalt de kosten

## Wat gaan we doen?

Er zijn bijeenkomsten met een gastspreker. Die vertelt over een bepaald onderwerp.

Ook zijn er bijeenkomsten waarin we samen in gesprek gaan.

We delen ervaringen met elkaar, geven elkaar tips en luisteren naar elkaar.

Er zijn 2 ruimtes beschikbaar zodat we de groep kunnen splitsen.

Is er een onderwerp waar je geen interesse in hebt?

Dan kun je in de andere ruimte met anderen praten.

Voorbeelden van onderwerpen zijn: NAH en een jong gezin, rouwverwerking, accepteren kun je leren, vermoeidheid en grenzen stellen (ook voor mantelzorgers), UWV/werk, geheugenproblemen en ambulante begeleiding en de weg naar de juiste hulp.

## Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met:

**Audrey Walton**  
ervaringsdeskundige

**Caroline van der Meulen**  
mantelzorgconsulent  
ElkWelzijn

**Maaïke Jans**  
MEE Plus



Email: [audreywalton18@gmail.com](mailto:audreywalton18@gmail.com)



Telefoonnummer:  
06 83 52 51 12



Telefoonnummer:  
06 10 01 02 11