

# KRACHTIG OUDER WORDEN

praat vandaag over morgen

**Maandag 13 april**  
**13.00 – 17.00 uur**  
(deelname gratis)

**Theater De Regentes**  
**in Den Haag**



## Hoe bereidt u zich voor op straks?

*Kom naar de regiobijeenkomst Krachtig ouder worden*

Tijdens Krachtig ouder worden nemen Sabine Uitslag en haar band u mee in een herkenbare, informatieve én muzikale voorstelling. Met scherpe observaties, warmte en muziek raakt zij precies de kern van wat ouder worden is. Pieter Hilhorst neemt ons inhoudelijk mee in het thema ouder worden.

Na de voorstelling gaan we met elkaar in gesprek in kleine dialoggroepen. Samen praten we over vragen als:

- Krijg ik straks nog wel zorg?
- Kan ik blijven wonen waar ik nu woon?
- Hoe blijf ik vitaal?
- Wat kan ik nu al doen om eenzaamheid te voorkomen?
- Wat wil ik dolgraag nog doen in mijn leven?

Uw ervaring telt. Uw verhaal doet ertoe. Uw stem wordt gehoord. We sluiten de middag af met een kenniscafé en een gezellige borrel.

- **Voorstelling:** Sabine Uitslag & band
- **Spreker:** Pieter Hilhorst (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving)
- Dialoog in kleine groepen (6 tot 8 senioren)
- Kenniscafé met (welzijns)-organisaties uit de regio
- Gezellige afsluitende borrel

**Meer info en aanmelden:** [www.krachtig-ouder-words.nl](http://www.krachtig-ouder-words.nl) (onder 'Agenda')

Deze middag wordt mede mogelijk gemaakt door:

