

Vitaal ouder worden krijgt het podium in Zeewolde

Kom naar de gratis theaterbijeenkomst
op 20 november!



Hoe zorg je er voor dat je voldoende en op een voor jou passende manier blijft bewegen, voedzaam blijft eten, dat je je lekker in je vel voelt en anderen zinvol blijft ontmoeten?

Vitaal ouder worden

Vitaal blijven helpt je om ouder te worden op een manier waarop je dat zélf graag zou willen. Gelukkig kan je hier zelf veel voor doen! Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan...

Helder Theater zet je in een speciale theaterbijeenkomst met herkenbare situaties uit het dagelijks leven aan het denken over ouder worden en wat hierbij komt kijken. Deskundigen geven uitleg en tips om in actie te komen, thuis, of binnen de gemeente. Ook is er alle ruimte om vragen te stellen en om met anderen een praatje te maken over eigen ervaringen en om ideeën te delen.

Gratis theaterbijeenkomst

Op woensdag 20 november ben je zelf of met je partner, buur, kind of kennis van harte welkom bij de theaterbijeenkomst over vitaal ouder worden in De Open Haven in Zeewolde. De deuren staan open vanaf 13:30 uur. Het programma begint om 14.00 uur en duurt tot uiterlijk 16.30 uur.

Aanmelden voor de theaterbijeenkomst is niet nodig. Kijk voor meer informatie op www.positiefouderworden.nl/theaterbijeenkomsten of scan de **QR-code!**

