



*Uitnodiging inspirerende bijeenkomst*

## **KRACHTIG OUDER WORDEN: PRAAT VANDAAG OVER MORGEN**

Beste leden en relaties,

Graag nodigen we u uit deel te nemen aan een van de gespreksmiddagen; "Krachtig ouder worden; Praat Vandaag Over Morgen". Deze middagen vinden plaats op maandag 27 en woensdag 29 november in Breukelen en Apeldoorn. Hoe de middag eruitziet, leest u verder in de brief.

Na een inspirerend gezamenlijk programma, onder begeleiding van presentatrice Marlies Claasen en boeiende sprekers, gaan we in kleine groepjes met elkaar in gesprek. Na afloop verzorgt Marlies de muzikale afsluiting en is er de mogelijkheid tijdens de borrel informeel met elkaar na te praten.

De Seniorencolitie waardeert uw denkkraft! Dit evenement is uiteraard vrij toegankelijk.

U kunt zich aanmelden via [www.deseniorencolitie.nl](http://www.deseniorencolitie.nl)

### **Waar en waneer?**

Maandag 27 november

13.00 - 17.30 uur

Van der Valk Hotel Breukelen

Woensdag 29 november

13.00 - 17.30 uur

Theater Orpheus Apeldoorn



# OVER HET PROGRAMMA

Hoe wilt u graag ouder worden? Dit is een belangrijke vraag die we samen willen verkennen tijdens deze bijzondere bijeenkomst. De middag wordt op humoristische wijze ingeleid door cabaretière en actrice **Jetty Mathurin**, gevolgd door een boeiende presentatie van de bekende publicist **Pieter Hilhorst**, dit alles onder begeleiding van presentatrice en zangeres **Marlies Claassen**. Na deze introductie nodigen wij u uit om mee te praten en ervaringen uit te wisselen.

Van links naar rechts:  
Marlies Claassen,  
Jetty Mathurin en  
Pieter Hilhorst



Langer vitaal blijven en wonen op een plek waar u zich echt thuis voelt. Hoe kunnen we dit het beste aanpakken en onze zelfredzaamheid en zelfstandigheid waarborgen in een toekomst waarin minder zorg beschikbaar is? Belangrijke punten waarover we graag uw mening willen horen en die we na afloop zullen inventariseren.

Een goede voorbereiding op ouder worden is van essentieel belang om actief en zelfstandig te blijven. Voorbereiden betekent nadenken over de toekomstbestendigheid van uw leefomgeving. Is uw huis straks nog geschikt? Zijn de voorzieningen goed bereikbaar? Zijn er passende activiteiten in de buurt die aansluiten bij uw interesses?

Ook is het belangrijk om te kijken naar uw sociale netwerk; familie, vrienden en kennissen. Wonen ze in de buurt en zijn ze makkelijk bereikbaar? Kunt u op elkaar rekenen als dit nodig is?

Bij het ouder worden hoort soms ook het accepteren van beperkingen. Hoe goed bent u in staat dit op te vangen en wanneer is er extra hulp nodig? Aanspraak maken op professionele zorg is soms lastiger dan u denkt, maar wel essentieel! Dit is de gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan over hoe we onze toekomst hier zo goed mogelijk op kunnen inrichten.

De Seniorencoalitie vindt het belangrijk dat het gesprek over krachtig ouder worden niet over u wordt gevoerd, maar dat u daarin actief meepraat. Alleen zo komen we te weten wat u belangrijk vindt en kunt u een bijdrage leveren aan de zorg van de toekomst. Daarom starten we een waardevolle, brede, maatschappelijke dialoog, met u als onmisbaar onderdeel.

Meld u snel aan via [www.deseniorencoalitie.nl](http://www.deseniorencoalitie.nl)