



## **Sociaal sterk**

### **Hoe word ik sociaal sterk(er)**

Misschien heeft u de afgelopen periode veel thuis gezeten en het (fysieke) sociale contact met anderen erg gemist. Misschien wilt u weer meer deel gaan nemen aan activiteiten en ervaart u een (grote) drempel. Hoe krijg ik meer energie en kom ik van de bank af om deel te gaan nemen aan activiteiten? Hoe krijg ik meer vertrouwen in mezelf en zelfvertrouwen in het contact met anderen.

Leven deze vragen bij u? Dan bent u van harte welkom om met ons van gedachten te wisselen hierover.

We starten met een eerste bijeenkomst waarbij we inventariseren waar u behoefte aan heeft, wat u mist. We kijken of we wat tips voor u hebben. En misschien heeft u tips voor de andere aanwezigen.

Voor wie: Ouderen uit Zeist. Deelname: Gratis

Waar: de Koppeling , adres: de Clomp 1904

Wanneer: **23 november van 13.30 tot 15.30 uur.**

Voor meer informatie kunt terecht bij:

Elice Schut: 06 361 26 668 of Carolien Satink: 06 282 47 453

We hopen u graag te zien de 23<sup>e</sup> november