



presenteert

# In je Uppie

in Woudsend



# Koffie en een goed gesprek

*“Het is heerlijk om even je hart te kunnen luchten en ook om te luisteren naar de verhalen van anderen. Ik ben echt blij dat ik me heb aangemeld.” – Wilma (81)*

Soms loop je in je eentje na te denken over van alles en nog wat. Dan kan het fijn zijn om eens met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen. Dat kan bij de UP! themagesprekken in Woudsend.

In een ontspannen gesprek hebben we het over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Centraal staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de orde komen, zoals spijt, afscheid of familie.

Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over. Een luisterend oor aan tafel biedt herkenning, inspiratie en steun, zo merken wij.

Dus kom gerust eens langs. Er is koffie en iets lekkers. Er zijn geen kosten aan verbonden.

**U kunt deze zomer aanschuiven bij deze groepsgesprekken in Woudsend.**

6 september, 20.00 uur  
MFC De Driuwpôle, Havenzaal  
Thema: vrijheid/frijheid

7 september, 10.00 uur  
It Reidhintsje  
Thema: vriendschap/freonskip

8 september, 20.00 uur  
It Ponkje  
Thema: vertrouwen/fertrouwen

13 september, 20.00 uur  
MFC De Driuwpôle, Havenzaal  
Thema: vriendschap/freonskip

14 september, 10.00 uur  
It Reidhintsje  
Thema: vertrouwen/fertrouwen

15 september, 20.00 uur  
It Ponkje  
Thema: vrijheid/frijheid

## **Meer informatie en aanmelden**

Rita Bouwma  
06 - 14 85 14 35

De gesprekken zijn een initiatief van **UP!** - Een nieuwe kijk op ouder worden  
Kijk voor meer informatie op [www.upnederland.nl](http://www.upnederland.nl) of bel met **06 17 17 62 82**

MET DANK AAN

STICHTING  
**De Friesland**  
STEUUNT INNOVATIES IN DE ZORG

**RCOAK**  
Rozendijk Catholiek Ouder Armen Kantoor  
FONDS  
**SLUYTERMAN VAN LOO**  
OUDERENPROJECTEN

STICHTING  
**SOCIAAL COLLECTIEF**  
DE VERBINDENDE FACTOR IN SOCIAAL WERK

**Dorpsbelangen**  
Woudsend

**Protestantse**  
Gemeente  
De Karmel