



'Sterk bakkie'

Koffie, kracht
en kennis

Welkom bij Sterk Bakkie, dé plek waar een kopje koffie niet alleen je ochtend oppept, maar je ook helpt om in je kracht te gaan staan! Hoe kunnen we samen ouder worden in onze eigen buurt? Dat ontdekken we tijdens deze gezellige koffiemomenten. Kom langs, deel je ervaringen en tips, en geniet van een warm bakkie terwijl we elkaar inspireren en ondersteunen.

Elke dinsdagochtend van 10.30-12.00 uur
In Wijk- en Seniorencentrum De Hofstede



Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is

'Sterk bakkie'. Ontmoetingsmoment voor senioren in Velsersbroek

Koffie, Kracht en Kennis! Iedere dinsdag vanaf 24 september 2024. Welkom bij Sterk Bakkie, dé plek waar een kopje koffie niet alleen je ochtend oppept, maar je ook helpt om in je kracht te gaan staan! Hoe kunnen we samen ouder worden in onze eigen buurt? Dat ontdekken we tijdens deze gezellige koffiemomenten.

Wat kunt u verwachten?

Bij onze koffieochtenden draait het om ontmoeten, luisteren en delen. Het begint altijd met een sterk verhaal, over dat wat we dagelijks meemaken in het leven en hoe we daarmee omgaan. De koffie wordt geschonken door een medewerker van Zorgbalans en een medewerker van de Hofstede. Deze professionals hebben de kennis en vaardigheden om u op een passende manier te ondersteunen, zodat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven.

Een Sterk verhaal

Kleurrijke gesprekken over gewone en bijzondere momenten in het leven. We voeren gesprekken die raken, nieuwe inzichten en motivatie opleveren over thema's als bijvoorbeeld kwetsbaarheid, eenzaamheid,

veerkracht, samen ouder worden, actief blijven, het brein fit houden, om hulp vragen, hulpmiddelen en zorgtechnologie. Deze momenten van samenzijn zijn waardevol en dragen positief bij aan uw welzijn.

Waarom deelnemen?

Vertel uw eigen verhalen en luister naar die van anderen voor herkenning en begrip, leer van elkaars ervaringen en krijg tips om zelfstandig te blijven, en ontvang professionele ondersteuning van Zorgbalans en de Hofstede om in uw kracht te blijven staan. Komt u ook een 'sterk bakkie' halen?

Locatie:

**Wijk- en Seniorencentrum
De Hofstede**

Dag en Tijd:

**Dinsdag, inloop vanaf 10.00 uur.
Start bijeenkomst 10.30 uur
en einde 12.00 uur**

Meer informatie:

Merle Kuvener, 06 – 51700675 of
m.kuvener-kraak@zorgbalans.nl

**Wij kijken ernaar uit u te zien bij
onze koffieochtend in Wijk- en
seniorencentrum De Hofstede!**



juli 2024

