

# Koffie en een goed gesprek

— Groepsgesprekken in Beijum —



# In gesprek over ouder worden

**Tijdens de UP!-groepsgesprekken delen we verhalen over thema's die ertoe doen als je ouder wordt.**

In een gemoedelijke sfeer hebben we het over thema's als afscheid, familie en het ouderlijk huis. Een getrainde gespreks-leider van Humanitas begeleidt het gesprek. Een luisterend oor kan herkenning, inspiratie en steun bieden.

Een gesprek duurt ongeveer 1,5 uur. Er is koffie en iets lekkers en deelname is gratis. U bent van harte welkom.

*“In de groep zaten allemaal nieuwe mensen. Het was erg gezellig, we hadden zoveel gemeen in onze verhalen!”*

UP! biedt een nieuwe kijk op ouder worden in Nederland. Kijk voor meer informatie op **[upnederland.nl](http://upnederland.nl)**.

U kunt aanschuiven bij deze  
groepsgesprekken:

**donderdag 11 september om 15.00 uur**

Thema: Jezelf redden

**donderdag 9 oktober om 15.00 uur**

Thema: Toekomst

**donderdag 13 november om 15.00 uur**

Thema: Wensen en dromen

**donderdag 8 januari om 15.00 uur**

Thema: Vrijheid

---

## Locatie

Het Heerdenhoes

Melsemaheerd 2, Groningen

## Informatie en aanmelden

Jan Berend Knot

06 36 58 57 76

[janberendknot@ziggo.nl](mailto:janberendknot@ziggo.nl)

Spontaan langskomen mag ook!