Uitnodiging

**AOVZ**

**Het bestuur van de Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer en omstreken**

**nodigt u van harte uit om deel te nemen aan onze**

koffie bijeenkomst

Wanneer?

**op donderdag 24 oktober 2024 van 10.00 tot 12.00 uur**

Waar?

**In het atrium van De Gondelkade, Gondelkade 33 in Zoetermeer**

Terwijl u van uw kopje koffie of thee geniet vertelt Hans van Hezewijk over zijn leven met een beperking. Hans is auteur van het digitale boek “*Genieten met beperkingen”.* Hans houdt vanuit zijn rolstoel een inspirerende presentatie over wat je ZELF kan doen om een positieve draai te geven aan een leven met lichamelijke beperkingen. Alles is gebaseerd op eigen ervaringen en geheel op eigen kracht bereikt: zonder medicijnen als slaappillen en antidepressiva en ook zonder therapeutische begeleiding.

Voor wie?

**Voor alle leden van de AOVZ en voor iedereen die zin heeft in een gezellige bijeenkomst**

De toegang is gratis, aanmelden moet niet maar is wel fijn.

Dat kan per mail [aovz@oulook.com](mailto:aovz@oulook.com) of bel 079-3411417 Ineke Rijsdam

**AOVZ**

VAN OUDEREN VOOR OUDEREN

Uitnodiging

**AOVZ**

**Het bestuur van de Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer en omstreken**

**nodigt u van harte uit om deel te nemen aan onze**

koffie bijeenkomst

Wanneer?

**op donderdag 24 oktober 2024 van 10.00 tot 12.00 uur**

Waar?

**In het atrium van De Gondelkade, Gondelkade 33 in Zoetermeer**

Terwijl u van uw kopje koffie of thee geniet vertelt Hans van Hezewijk over zijn leven met een beperking. Hans is auteur van het digitale boek “*Genieten met beperkingen”.* Hans houdt vanuit zijn rolstoel een inspirerende presentatie over wat je ZELF kan doen om een positieve draai te geven aan een leven met lichamelijke beperkingen. Alles is gebaseerd op eigen ervaringen en geheel op eigen kracht bereikt: zonder medicijnen als slaappillen en antidepressiva en ook zonder therapeutische begeleiding.

Voor wie?

**Voor alle leden van de AOVZ en voor iedereen die zin heeft in een gezellige bijeenkomst**

De toegang is gratis. Voor informatie kunt u terecht op [www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl](http://www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl/);

per e-mail via [aovz@outlook.com](mailto:aovz@oulook.com) of bel 079-3411417 (Ineke Rijsdam).

**AOVZ**

VAN OUDEREN VOOR OUDEREN