

## Waar & wanneer

Locatie: in overleg  
Bijeenkomsten: 8x, wekelijks  
Data: in overleg, start 2x per jaar  
Tijdstip: 9.00 - 12.00 uur  
Kosten: bijdrage koffie/thee



Ik weet nu beter wat ik kan en wat ik kan betekenen. Ik heb zin om daar iets mee te doen!

## Vragen & Aanmelding

Miks welzijn, Rosalie de Konink  
Tel. 0513-414593

rdekonink@miks-welzijn.nl  
www.miks-welzijn.nl  
www.bibliotheekenmarenfean.nl

## STERKER is een initiatief van Miks welzijn en Bibliotheken Mar en Fean

Ons doel is om in gemeente De Fryske Marren een netwerk van STERKER-vrouwen op te bouwen, vanuit de Blue Zone-gedachte. In Blue Zones leven mensen langer, gezonder en gelukkiger.

Het STERKER-netwerk komt twee keer per jaar bijeen rond een inspirerend thema.

Door het delen van kennis, samenwerken en meedoen in de maatschappij bevorderen we met elkaar de kwaliteit van leven in De Fryske Marren.

# STERKER

**50+ VROUW?**  
*De toekomst is van jou!*



Haal meer uit jezelf! Samen met andere vrouwen van jouw leeftijd. Tijdens de themabijeenkomsten van STERKER leer je van en met elkaar in een ongedwongen sfeer.



## 50+ vrouw!

Je staat in de kracht van je leven. Je hebt veel levenservaring. Je hebt een huishouden gerund, misschien heb je kinderen grootgebracht. Je hebt een baan of doet vrijwilligerswerk. Of je verleent mantelzorg.

Of je nu zakelijk, creatief of zorgzaam bent, bij STERKER is tijd, aandacht en plaats voor jou!

Laat je inspireren door STERKER!



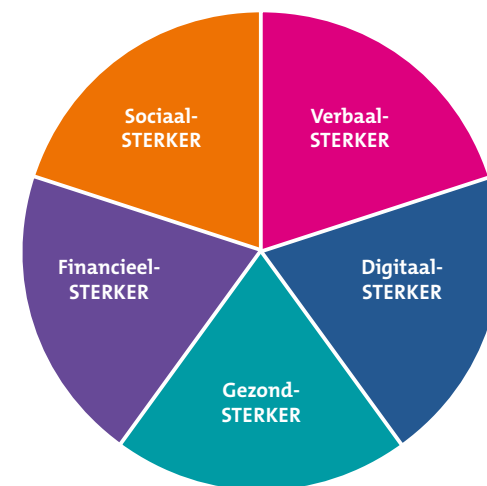
## Samen STERKER

Als vijftigplusser sta je bewust in het leven. Je staat voor een nieuwe fase. Er is (of komt) wat meer tijd voor jezelf! Tijd om iets nieuws te leren. Iets te ondernemen. Tijd voor, soms al lang gewenste, zelfontplooiing. Samen met leeftijdsgenoten. Tijdens de bijeenkomsten van STERKER leer je met en van elkaar in een ongedwongen sfeer.

## Acht bijeenkomsten

Tijdens de eerste bijeenkomst leer je elkaar kennen en worden de vijf door de groep gekozen workshops bekend gemaakt. De tweede tot en met de zesde keer volgen we met elkaar deze workshops. De zevende bijeenkomst gaat over het vergroten van je sociale netwerk. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk. Tijdens de laatste bijeenkomst blikken we terug én vooruit.

## Vijf thema's



## Voorbeelden van workshops

Ontdek je **sterke** punten

Levensverhalen

*Je administratie; dat doe je zo!*

**Veilig en weerbaar in en om huis**

UITERLIJKE PRESENTATIE

*(Veilig) internetbankieren*

**Belastingaangifte; makkelijk én leuk!**

Gezonde en veilige voeding

*Beter slapen*

**Opruimen, in je woon- en bovenkamer**

**Apps; leuk en handig**