

BUURT PROEVERIJ

Een doorgeef-receptenboek voor jouw buurt.
Deel jouw favoriete recept met je burenen!



**DOEDE
GOED!**

**SAMEN
VOOR DE
BUURT**

welke stap zet jij?

HE BUUR,

Op dit moment houd je het receptenboek van jouw buurt in handen. Dit receptenboek is een verzameling van recepten die worden gemaakt en gegeten door jouw burens. Je kunt ze op de volgende bladzijden bekijken en misschien zelfs al besluiten om er eentje vanavond te maken.

Heb je zelf ook een leuk recept dat je zou willen toevoegen? Zoek dan een lege bladzijde in dit boekje en schrijf daar jouw recept op.

Het doel van dit receptenboek is om het samen als buurt zo vol mogelijk te krijgen. Daarom willen we je vragen om, wanneer je klaar bent met dit boek, het door te geven aan een van je burens van wie je vermoedt dat die een leuke bijdrage kan leveren.

Tips voor het doorgeven

- Bel aan en geef het receptenboek rechtstreeks aan je buurt. Doe het boek dus niet door de brievenbus, want dan is de kans groot dat het per ongeluk bij het oud papier belandt.
- Wil je liever geen recept invullen, maar wel op de hoogte blijven? Geen probleem! Verderop in het receptenboek kun je ook alleen je gegevens achterlaten.
- Is het boek vol of heb je een vraag? Dit de contactgegevens van de Goed Doener die dit receptenboek in de buurt heeft geïntroduceerd. De contactgegevens vind je op de volgende bladzijde. Geef het boekje aan deze persoon terug en wie weet hebben jullie straks wel een kookclub!



IS HET RECEPTENBOEK VOL?

Dan mag het receptenboek worden ingeleverd bij de Goed Doener in jouw buurt. Deze bewoner is de initiatiefnemer van de Buurtproeverij en zal de recepten en alle andere gegevens zorgvuldig bewaren.

Heb je vragen of suggesties? Neem dan gerust even contact op.

Naam

Adres

Telefoonnummer

INHOUDSOPGAVE

Introductie	3
Buurtproeverij	7
Ik kan niet koken, maar ik vind dit wel leuk!	52
Goed Doener	57
Over dit project	58

BUURT PROEVERIJ

WAT ZIJN DE SMAKEN UIT JOUW BUURT?



**DOEDE
GOED!**

**SAMEN
VOOR DE
BUURT**

Wat is jouw specialiteit? Of wat is nu echt een makkelijke maaltijd om te maken tijdens een drukke werkweek? Inspireer je burens met jouw recept op de volgende pagina! Heb je vragen? Neem dan contact op met de Goed Doener van jouw buurt. De contactgegevens vind je op pagina 2 van dit receptenboek.

Wil je liever geen recept delen, maar blijf je wel graag op de hoogte? Vanaf pagina 52 in dit receptenboek vind je een aantal pagina's waar je alleen jouw gegevens kunt achterlaten.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

DIT IS HET RECEPT VAN

.....

Korte omschrijving van het recept

Ingrediënten

Hoeveel personen

Duur

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 5

Stap 6

Stap 7

Stap 8

Op de volgende bladzijde kun je meer gegevens over jouw recept achterlaten.

FOTO

Wat is een recept zonder een mooie foto?

Soms vertelt een recept een mooi verhaal. Is het bijvoorbeeld een recept van je overgrootoma en wordt het al generaties lang doorgegeven? We horen graag jouw verhaal bij dit recept.

Tot slot kan dit receptenboek zorgen voor meer verbinding in de buurt. Lijkt het je leuk om meer mensen uit jouw buurt te ontmoeten? Beantwoord dan de onderstaande vragen en vul je gegevens in.

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan waar jij graag aan mee zou doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

**IK KAN NIET KOKEN,
MAAR IK VIND DIT
WEL LEUK!**



**DOEDE
GOED!**

**SAMEN
VOOR DE
BUURT**

Je hoeft niet te kunnen koken om mee te doen aan dit initiatief. Misschien wil je op een andere manier bijdragen, zoals het verzorgen van een geschikte locatie. Laat dit dan aan je burens weten door op een van de volgende pagina's je gegevens in te vullen.

Heb je vragen? Neem dan contact op met de Goed Doener van jouw buurt. De contactgegevens staan op pagina 2 van dit receptenboek.

MIJN GEGEVENS

Als je geen recept wil toevoegen, maar wel graag je gegevens wilt achterlaten, dan kun je dat hier doen.

Mijn naam

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan wat jou leuk lijkt om aan mee te doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

MIJN GEGEVENS

Als je geen recept wil toevoegen, maar wel graag je gegevens wilt achterlaten, dan kun je dat hier doen.

Mijn naam

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan wat jou leuk lijkt om aan mee te doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

MIJN GEGEVENS

Als je geen recept wil toevoegen, maar wel graag je gegevens wilt achterlaten, dan kun je dat hier doen.

Mijn naam

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan wat jou leuk lijkt om aan mee te doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

MIJN GEGEVENS

Als je geen recept wil toevoegen, maar wel graag je gegevens wilt achterlaten, dan kun je dat hier doen.

Mijn naam

Ik woon aan deze straat

Dit is mijn telefoonnummer

Kruis aan wat jou leuk lijkt om aan mee te doen



Meedoen aan een WhatsApp-groep om recepten uit te wisselen.



Ik wil graag een buurtbarbecue organiseren.



Ik zou graag samen met een paar buurtgenoten een diner organiseren.



Ik kan wel een extra portie koken voor iemand die dat echt nodig heeft.





Hier hoeft ik niet aan mee te doen

Door je gegevens achter te laten, geef je buurtbewoners toestemming om contact met je op te nemen. Zo kun je bijvoorbeeld een uitnodiging ontvangen voor een buurt-WhatsAppgroep.

GOED DOENER

Wat geweldig dat jij aan de slag bent gegaan met de Buurtproeverij! Jij bent zo iemand die wij een Goed Doener noemen: iemand die niet bang is om de handen uit de mouwen te steken en zich graag inzet voor een zorgzame buurt met meer verbinding. Elke buurt heeft zulke fantastische mensen zoals jij nodig, en het is geweldig dat jij je inzet voor jouw buurt.

Als Goed Doener heb jij de verantwoordelijkheid over de Buurtproeverij. Geen zorgen, het vraagt niet veel tijd van je. Maar om dit initiatief te laten slagen, is er wel iemand nodig die een oogje in het zeil houdt.

Dit is wat we daarmee bedoelen:

- Probeer in de gaten te houden waar het boekje is, en herinner bewoners eraan om het in te vullen en door te geven.
- Als het boekje vol is, kan het bij jou worden ingeleverd.
- Bewoners komen bij jou voor vragen. Zorg dat je beschikbaar bent en dat iedereen zich welkom voelt. Of diegene kan koken of niet.
- Bij elk recept kunnen gebruikers aangeven of ze ook lid willen worden van een WhatsApp-groep of een kookclub. Zie jij veel vraag naar een WhatsApp-groep? Dan is het aan jou om die aan te maken.

Wil je meer doen? Kijk dan op de website van doedegoed.nl. Daar vind je meer laagdrempelige methodes die verschillende generaties aanspreken.

OVER DIT PROJECT

De Buurtproeverij is onderdeel van een serie methodes die bewoners kunnen gebruiken om kennis te maken met buurtgenoten. Deze methodes zijn ontwikkeld door We are Social Rebels, in samenwerking met DE STAP naar gezonder, Samen Verder en Precies! Wil je graag met een andere methode aan de slag? Kijk dan voor het volledige overzicht van methodes op doedegoed.nl.

Voor wie is de Buurtproeverij?

In elke buurt heb je ze wel: bewoners die zich willen inzetten voor een zorgzame buurt met meer onderlinge verbinding. Vaak zijn deze bewoners al actief als vrijwilliger of bekend bij het lokale buurthuis. Maar deze manier is niet voor iedere bewoner weggelegd. Om het meer bewoners makkelijker te maken om zich in te zetten voor hun buurt, zijn er een aantal laagdrempelige methodes ontwikkeld. De Buurtproeverij is daar één van.

**WE ARE
SOCIAL
REBELS**



Precies!
DE STAP naar Sterk Ouder Worden



**DOEDE
GOED!**

**SAMEN
VOOR DE
BUURT**

welke tap zet jij?