GGD Amsterdam

Foto: Schoenmakers, S.

Tips en informatie voor Amsterdamse vijfenzestigplussers

Programma veerkrachtig ouder worden

Doe mee
Hoe ouder, hoe wijzer. Met uw leeftijd heeft u veel levenservaring en wijsheid opgebouwd. Maar ouder worden is soms ook lastig. Uw gezondheid gaat achteruit. Familie of vrienden worden ziek of overlijden. Misschien heeft u heimwee naar vroeger en voelt u zich soms eenzaam. Of u vindt het moeilijk om plezierige activiteiten te vinden.
Wilt u informatie krijgen en beter kunnen omgaan met deze veranderingen? Wilt u gezond en gelukkig oud worden?

Voor wie
Amsterdamse mannen en vrouwen van vijfenzestig jaar en ouder.

U krijgt informatie over

- Wat belangrijk is bij het ouder worden
- Positief denken
- Dromen en wensen en dankbaarheid
- Sterke kanten en hulpbronnen
- Sociale relaties
- Emoties en grenzen aangeven
- Herkennen en omgaan met lichamelijke klachten

De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten van elk twee uur. U gaat veel oefeningen doen, met elkaar in gesprek en u doet leuke en interessante opdrachten. De cursus wordt gegeven door een ervaren trainster. Deelname is gratis en er is gratis koffie/thee. Tijdens de eerste bijeenkomst krijgt u informatie over de inhoud en maakt u kennis met de trainster. Er wordt de eerste en laatste bijeenkomst een korte vragenlijst afgenomen.

Meer weten?
Neem contact op met:
Oznur Acar tel 020 555 5495 oacar@ggd.amsterdam.nl

Locatie

.....
.....
.....

Aanmelden kan door uw naam en telefoonnummer te noteren op de inschrijvingslijst. Graag voor
U kunt naar de inschrijvingslijst vragen bij de balie.

Data en tijden

Dag Maand Tijd

.....
.....
.....

Dit project is mogelijk dankzij subsidie van:

GGD Amsterdam