

## Voor wie?

Het programma sluit het beste aan bij senioren tussen de 55 en 75 jaar die gezond en gelukkig oud willen worden en daar zelf een steentje aan bij willen dragen.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat u:

- Niet meer hoeft te werken en/of de kinderen het huis uit zijn; U bent op zoek naar nieuwe manieren om van betekenis te zijn.
- Last heeft van gezondheidsklachten waardoor uw leven om een nieuwe invulling vraagt
- Kampt met het verlies van dierbare(n) waardoor uw netwerk kleiner is geworden
- Uw leven wilt verrijken met nieuwe contacten en activiteiten
- Uw leefstijl wilt veranderen omdat u gezond oud wilt worden

Kortom uw leven vraagt om een nieuwe koers na veranderingen in uw leven

## Hoe gaan we te werk?

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. In een groep van 8 tot 12 deelnemers gaan we aan de slag met allerlei oefeningen. We wisselen ervaringen uit en doen een beroep op ondersteuning van de groep. Daarnaast wordt informatie gedeeld over het begrip positieve gezondheid en een gezonde leefstijl.

### Praktische informatie:

Deelname is gratis

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met **Moniek van Oss**

06 46 76 81 08 • [moniekvanoss@farent.nl](mailto:moniekvanoss@farent.nl)



**Cursus:**  
**Positief gezond**  
**ouder worden**

**Ontdek uw geheim voor**  
**een lang en gelukkig leven**





## Ontdek uw geheim voor een lang en gelukkig leven

Positief gezond ouder worden is een cursus waarin u actief vorm geeft aan uw eigen leven. U staat stil bij de veranderingen die het ouder worden met zich meebrengt en hoe u daar mee om wilt gaan. U gaat aan de slag met inspirerende toekomstplannen voor deze nieuwe levensfase. Farent organiseert deze cursus in samenwerking met de GGD en 'S-Port.

### Programma

In het programma richten we ons op de volgende vragen:

- Wat betekent gezondheid voor u en hoe wilt u daaraan bijdragen?
- Wat vindt u werkelijk belangrijk en waar wilt u de komende jaren uw aandacht op richten?
- Welke kwaliteiten wilt u daarbij inzetten?
- Hoe wilt u omgaan met de veranderingen in uw leven?
- Hoe ziet uw netwerk eruit en hoe houdt u voldoende contact met de mensen om u heen?