

LEERPLEIN

Cursus ouder worden (in leeftijd)



ORO

ziet kansen

inleiding

Deze cursus gaat over ouder worden. Mensen bereiken gemiddeld een steeds hogere leeftijd dankzij goede zorg en ondersteuning. Daardoor krijgen meer mensen te maken met ouderdomsverschijnselen zoals lichamelijke en mentale achteruitgang. Het kan moeilijk zijn om hiermee om te gaan als je daar niet goed op voorbereid bent. Deze cursus helpt daarbij door verschillende aspecten van het ouder worden op een toegankelijke manier bespreekbaar te maken.

Voor wie

Deze cursus is met name bedoeld voor volwassenen die te maken hebben met ouderdomsverschijnselen of hier meer over willen weten. Er is geen leeftijdsgrens, aangezien dit voor iedereen anders is.

Aantal deelnemers

De groep bestaat uit 6 tot 10 deelnemers

Aantal bijeenkomsten

8 bijeenkomsten van 2 uur

De onderwerpen die aan bod komen

- Ouder worden, wat betekent dat?
- Ouder worden en herinneringen
- Dagritme en werk / vrije tijd
- Bewegen
- Voeding
- Social Media
- De Mensen Om Je Heen

INTERESSE?
AANMELDEN VIA
leerplein@oro.nl
0492-530053