

Is het lespakket iets te veel voor je of heb je een specifieke behoefte in je ouder worden?

Je kunt je ook opgeven voor één van de cursussen of workshops.

## CURSUSSEN

2 LESSEN VAN 1,5 UUR - GROEP VAN 50-75 PERSONEN  
TOTAAL €2,- (VOOR CONSUMPTIES OP LESDAGEN)

10.30 - 12.00 10.30 - 12.00

08/11 + 12/11

### GEHEUGENKRACHT & DEMENTIE ANNEKE MEERDINK - ALZHEIMER NEDERLAND



Hoe werkt het geheugen en waarom vergeet je dingen? Kan vergeetachtigheid normaal zijn en wanneer is het dat niet meer? In deze twee mini-cursussen delen we ervaringen en krijg je tips om je geheugen vitaal te houden.

10.30 - 12.00 13.30 - 15.00

11/10 + 18/10

### EENZAAMHEID IS BESPREEKBAAR ERIC SCHOENMAKERS - DOCENT/ONDERZOEKER



Eenzaamheid is een fundamenteel menselijk gevoel. Toch hebben we het er zelden over. Waarom eigenlijk? We bespreken waarom praten over eenzaamheid belangrijk is en wisselen tips uit. Ook voeren we mooie gesprekken met elkaar...

## WORKSHOPS

1,5 UUR - GROEP VAN 50-100 PERSONEN  
GRATIS DEELNAME

15/10

13.30 - 15.00

### HET NUT VAN EEN LEVENSTESTAMENT MAARTEN SEGERS - NOTARIS



Soms sta je voor een ingrijpende operatie of voel je jezelf helaas achteruit gaan. Dan is het goed eens na te denken over wie je belangen behartigt als je dit zelf niet meer kunt. Zo hou je de regie. Dit is anders dan een testament bij overlijden.

29/10

13.30 - 15.00

### FINANCIËLE TOEKOMST ESTHER TEUNISSEN - RABOBANK



Waar droom je van? Waar lig je wakker van? Wat kun je doen om je financiële situatie te verbeteren? In deze workshop leer je keuzes maken om zo financieel gezond mogelijk te kunnen blijven.



# OUDER

# WIJS



Voor de lessen, cursussen en workshops kun je jezelf via de volgende QR-code opgeven.

Ook kan dit via de e-mail of per telefoon. Bel of mail ook gerust voor meer informatie.

## GEEF JE HIER OP



INFO@SAMENLERENOUDERWORDEN.NL

040 311 8 311

# LESSENPAKKET

8 LESSEN VAN 1,5 UUR - GROEP VAN 30 PERSONEN  
TOTAAL €10,- (VOOR CONSUMPTIES OP LESDAGEN)

Het lessenpakket van OuderWijs bestaat uit 8 lessen van 1,5 uur. Je volgt deze lessen samen met een groep van 30 personen. Na deze lessen weet je hoe jij zelf meer betekenis kunt geven aan jouw ouder worden en wat je hiervoor kunt en gaat doen.

01/10

10.30 - 12.00

## 1. SAMEN LEREN OUDER WORDEN

HUBERT CORNELIS & JIM STEENBAKKERS - OUDERWIJS

Samen Leren Ouder Worden (SLOW-visie) houdt in dat je niet alleen bent in het ouder worden. We doen dit namelijk allemaal iedere dag. Welke keuzes maak je daarin? Wie heb je daarbij nodig? Je start in de eerste les met bewustzijn richting het ouder worden.



08/10

10.30 - 12.00

## 2. LEUKER OUD WORDEN - DEEL 1

ANDREAS WISMEIJER - PSYCHOLOOG

In deze les ontdek je inzichten positieve psychologie die ons leven verrijken. Je leert hoe autonomie, authenticiteit, persoonlijke groei en zelfacceptatie bijdragen aan leuker oud worden. Met de concrete en wetenschappelijk onderbouwde tips doe je direct je voordeel.



15/10

10.30 - 12.00

## 3. LEUKER OUD WORDEN - DEEL 2

ANDREAS WISMEIJER - PSYCHOLOOG

We gaan verder met de stof van de vorige les. Hoe kunnen we leuker oud worden. Net zoals bij de vorige les gaan we met elkaar in gesprek om te kijken hoe jij leuker oud wilt worden. We passen de inzichten uit de les dus direct toe.



18/10

10.30 - 12.00

## 4. WAT IS OUDER WORDEN?

JUDITH WILMER - GERIATER

Waarom veranderen wij als mens bij het ouder worden? Wat gebeurt er tijdens het ouder worden? Kun je het proces van verouderen beïnvloeden? Zit het in je genen? In je omgeving? In je gedrag? Na afloop heb je hier meer kennis over.



29/10

10.30 - 12.00

## 5. EEN LEVEN LANG LOPEN

MIRJAM TUINHOUT - LOOPEXPERT

Een kopje koffie zetten, op blote voeten naar het toilet, boodschappen doen. Het zijn vanzelfsprekende dingen, totdat je last van je lijf krijgt. Tijdens deze les hoor je hoe je minder pijn kunt hebben. Nu én in de toekomst. Zo blijf je je leven lang lopen...



01/11

10.30 - 12.00

## 6. OUDER WORDEN IN ONZE MAATSCHAPPIJ

JUDITH WILMER - GERIATER

Het is geen vaststaand gegeven hoe er in verschillende culturen naar ouder worden gekeken wordt. Wat is in onze maatschappij het beeld van ouderen? We bespreken wat de betekenis is van ouder worden in Nederland en daar buiten. Hoe kan het ook anders?



05/11

10.30 - 12.00

## 7. SOCIALE GEZONDHEID

ERIC SCHOENMAKERS - DOCENT/ONDERZOEKER

Je netwerk is van groot belang voor de gezondheid. Maar, in hoeverre is jouw netwerk eigenlijk een individuele verantwoordelijkheid? We bespreken het belang van het netwerk, wat je zelf kunt doen en waar een taak ligt voor organisaties en overheden.



15/11

10.30 - 12.00

## 8. MORGEN GA IK...

HUBERT CORNELIS & JIM STEENBAKKERS - OUDERWIJS

Doelen geven je leven zin. Je kunt er morgen mee beginnen, of misschien heb je dit al gedaan. Wat wil je zeggen, leren en doen? Met wie wil je in gesprek? Waar droom je over en spaar je nog voor? Maar ook: waar wil je mee stoppen? We zetten de lessen om in actie.



### Praktische informatie

De lessen duren 45 - 60 minuten en daarna is er ruimte voor gesprek in groepen. Tussendoor wordt er gezorgd voor koffie of thee. Lessen vinden plaats op dinsdag- en vrijdagochtenden van 10.30 - 12.00 uur bij **Gemeenschapshuis Genderdal - Boccherinilaan 6 in Eindhoven.**

Vanwege beperkte beschikbaarheid en de opzet van het programma vragen we je volledige deelname aan alle acht bijeenkomsten.