



*Doet u in oktober mee
met de groep in
Biddinghuizen?*

Gezond Actief Ouder Worden

Een programma vóór en dóór senioren



Na pensionering begint een nieuwe levensfase waarin het fijn kan zijn om contact te hebben en ervaringen uit te wisselen met leeftijdsgenoten.

Gezond en Actief Ouder Worden is een groepsprogramma van 8 bijeenkomsten. Samen onderzoeken we hoe we gezond, actief en prettig ouder kunnen worden. In de eerste bijeenkomst bespreken we uitdagingen die horen bij het ouder worden en kiezen we gezamenlijk een aantal onderwerpen die we belangrijk vinden zoals bijvoorbeeld sociale contacten, gezondheid, veiligheid, wonen en betekenisvolle activiteiten.

In de volgende bijeenkomsten gaan we met deze onderwerpen aan de slag. Dat gebeurt op een gezellige en interactieve manier, begeleid door twee groepsondersteuners (Stefan en Gert Jan). De nadruk ligt op samen doen, met en van elkaar leren en elkaar inspireren. De bijeenkomsten zijn daarom geen lezingen waarbij vooral wordt geluisterd, maar actieve bijeenkomsten waarin deelnemers zelf meedenken, oefenen, ervaringen delen en concrete stappen zetten om gezond en prettig ouder te worden nu en in de toekomst.

Hoewel er in Biddinghuizen al veel mogelijkheden zijn voor ontmoeting, biedt Gezond Actief Ouder Worden iets extra's. In dit educatieve groepsprogramma staat niet alleen ontmoeting, maar vooral het samen in gesprek gaan over ouder worden en het uitwisselen van kennis en ervaringen centraal.



*Doet u in oktober mee
met de groep in
Biddinghuizen?*

Gezond Actief Ouder Worden

Een programma vóór en dóór senioren



Data en locatie

Data: 8 dinsdagen tussen 13 oktober '26 en 20 januari '27

Tijd: 10:00 - 12:30 uur

Locaties: Inloophuis Biddinghuizen (Stichting Sociaal Domein), Adres: Plein 26-28 (eerste 4 keer)
Multifunctioneel Centrum De Binding, Adres: Akkerhof 3A (laatste 4 keer)

Vragen en aanmelden

Voor vragen kunt u terecht bij projectleider Birgit Bovend'aerde
via b.bovendaerde@ggdflevoland.nl of 0626036499

Aanmelden kan bij groepsondersteuner Stefan door te mailen naar stefan.zuidema@meerpaal.nl

Meer informatie over het programma en de precieze data vindt u op: www.ggdflevoland.nl/GAOW