



## **Ouder worden, hoe dan?**

Ouder worden willen we allemaal, maar de meesten van ons noemen zichzelf niet graag oud. In de cursus *Oud worden, hoe dan?* gaan we in zes bijeenkomsten aan de slag met ouder worden. Elke bijeenkomst duurt ongeveer twee uur. De cursus *Ouder worden, hoe dan?* is een activiteit waar persoonlijke verrijking, geestelijk actief zijn, gezelligheid en ontmoeting samen komen en centraal staan.

### **Programma:**

1. **Het 'nieuwe ouder worden':** wat is dat? We zijn als ouderen langer vitaal, gezond, willen een rol spelen in de samenleving, maar hoe? Wat betekent 'oud zijn' voor jou, hoe wil je het doen, wat kun je beïnvloeden?
2. **Identiteit en waarden:** wat heb je te bieden, wie wil je zelf zijn als oudere in tegenstelling tot clichés en reclame, hoe druk wil je het hebben en waarmee?
3. **Tijd beleven:** het verschil tussen leeftijd en persoonlijk verouderingsproces, hoe kijk je naar je heden/toekomst, je verleden/leven?
4. **Ouder worden als donderslag bij heldere hemel:** omgaan met verlies, nieuwe kansen grijpen, onveranderbare zaken accepteren, anticiperen op je veroudering.
5. **Zingeving:** Wat is zinvol leven voor jou? Welke dromen en idealen wil je opnieuw vormgeven, hoe creatief ga je om met mogelijkheden?
6. **Pluktijd:** leven als pionier in een nieuwe levensfase. Wat ga je plukken en oogsten, hoe houd je je levenskwaliteit en gevoel van welzijn vast, hoe ga je verder?

**De cursus wordt georganiseerd door Denktank 60+ Noord.**

### **Begeleiding:**



#### **Yvonne Ruigrok**

Psycho-gerontoloog en werkzaam als preventiewerker. Met als doel te voorkomen dat problemen erger worden dan nodig is. *Omgaan met stress, Omgaan met rouw* en diverse andere trainingen. Ook cursussen voor ouderen zoals: *Voluit leven, Het Verhaal van je leven* en *Op zoek naar zin*. Tegenwoordig bied ik trainingen aan voor mantelzorgers van mensen met dementie, NAH en trainingen hoe als mantelzorger zelf op de been te blijven. Mijn passie: cursussen voor ouderen over hoe 'goed' oud te worden kan ik met het aanbod van de cursus *Oud en dan?* vorm geven en er hopelijk zelf ook van leren!

**Voor vragen kunt u contact opnemen met Yvonne: [yvonneruigrok56@gmail.com](mailto:yvonneruigrok56@gmail.com)**

**Cursusvorm: 6 werkbijeenkomsten**

## Praktische informatie:

Locatie: Karspelhof in Beilen (in het centrum, met goede, gratis parkeergelegenheid) op loopafstand van bus en trein

Data: Om de twee weken op vrijdagochtend: 24 januari, 7 en 21 februari, 6 en 20 maart, 3 april 2020

Tijd: 10.00-12.00 uur

Cursuskosten: 100 euro (inclusief koffie/thee en informatiemateriaal)

Minimum aantal deelnemers: 10, het maximum is 15

Uiterste inschrijfdatum: 1 januari 2020

Inschrijving bij Anjo Geluk – e-mail: [willemanjo@zonnet.nl](mailto:willemanjo@zonnet.nl)

### Wat cursisten schreven:

Met elkaar nadenken over allerlei aspecten van ouder worden. Andere inzichten horen. Me laten inspireren, zelf anderen inspireren.

De cursus voldeed aan mijn verwachtingen. Zelf had ik de specifieke informatie niet kunnen vinden. Het was goed om daar met anderen over te spreken.

Door onderling gesprek over het 'nieuwe ouder worden', nieuwe ideeën opdoen.

*Nieuwe mogelijkheden ontdekken en toevoegen aan mijn eigen 'repertoire'.*

Ik ben vorig jaar 65 geworden en was nieuwsgierig naar informatie/kennis over deze levensfase. Benieuwd hoe andere mensen deze fase beleven.