

SLOW

OUDER

WIJS



Samen Leren Ouder Worden

LES 1

- 10.30 Ontvangst
- 10.35 Welkom en uitleg Ouderwijs
- 10.45 Waar staat SLOW voor;
 - de eigen kijk op ouder worden
 - de zilveren bril
- 11.30 De 7 punten van leren
- 11.45 Samenvattend en vervolg
- 12.00 Afsluiting

Onderwijs

Onderwijs

Onderwijs

Onderwijs

Ouderwijs

- 6 lessen
 - 10.30 ontvangst
 - 10.35 start van les
 - 11.25 einde les
 - 11.30 nabespreking
 - 11.55 'huiswerk'
 - 12.00 einde bijeenkomst

- 2 minilessen stratum
- 2 workshops stratum

DATA

11 NOVEMBER
10:30 - 12:00

16 DECEMBER
10:30 - 12:00

18 NOVEMBER
10:30 - 12:00

25 NOVEMBER
10:30 - 12:30

02 DECEMBER
10:30 - 12:00

09 DECEMBER
10:30 - 12:00

GEHEUGENKRACHT

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-

Hoe werkt het geheugen en waarom vergeet je dingen? In deze workshop delen we ervaringen en krijg je tips om je geheugen vitaal te houden.

INSCHRIJVEN >

DEMENTIE

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-

Kan vergeetachtigheid normaal zijn en wanneer is het dat niet meer? Hoe gaan we om met (beginnende) dementie? Over deze vragen gaan we in gesprek.

INSCHRIJVEN >

ZINGEVING EN OUDER WORDEN

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-

Als we op reis gaan nemen we bagage mee. Vanzelfsprekend, we bereiden ons voor op andere omstandigheden, ander klimaat en eetgewoontes. Op onze levensreis krijgen we ook bagage mee. In deze les kijken we naar ons leven als een reisverhaal. En maken speels de balans op.

INSCHRIJVEN >

EENZAAMHEID EN OUDER WORDEN

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-

Eenzaamheid is een fundamenteel menselijk gevoel. Toch hebben we het er zelden over. Waarom eigenlijk? We bespreken eenzaamheid in combinatie met ouder worden...

INSCHRIJVEN >

HET NUT VAN EEN LEVENSTESTAMENT

MAARTEN SEGERS - NOTARIS

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-

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.

INSCHRIJVEN >

FINANCIËLE TOEKOMST

ESTHER TEUNISSEN - RABOBANK

FABRITIUSLAAN 28 - EINDHOVEN € 0,-

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.

INSCHRIJVEN >

Ouderwijs Website

Persoonlijk account aanmaken

Huiswerk opdrachten

Presentaties van de lessen op de website

*Een andere kijk op hoe we iedere dag
allemaal ouder worden...*



6 **S**

3 **L**

4 **O**

2 **W**

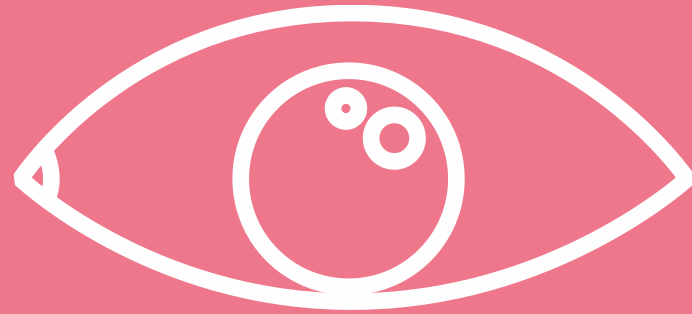
Samen komen
Samen zijn
Samen blijven
Samen werken
Samen doen
Samen leven

Leven
Lang
Leren

Ouderen
Overheid
Ondernemers
Onderwijs

Wederkerigheid
Waardecreatie





Het is maar hoe je
het ziet...

B

OMDENKEN

Hoe buig je de negatieve aspecten om in iets positiefs?

VISUALISEREN

Hoe versterk je de positieve aspecten die je tegenkomt?

NEGATIEVE ONTWIKKELINGEN

Wat gebeurt er in de wereld om je heen waar je verdrietig van wordt?

POSITIEVE ONTWIKKELINGEN

Wat gebeurt er in de wereld om je heen waar je blij van wordt?

BEHOEFTE

Wat heb je nodig?

ANGST

Waar ben je bang voor?

HOOP

Waar hoop je op?

Post
it's

7 punten van Leren

1. Leren dat we ertoe blijven doen voor anderen.
2. Leren anderen te laten ervaren dat ze ertoe doen.
3. Leren om zowel sociaal, fysiek als mentaal actief te blijven.
4. Leren om onszelf voor te bereiden op mogelijke beperkingen die we tegen kunnen komen, door hierbij stil te staan en het gesprek aan te gaan over bepaalde wensen en behoeften.
5. Leren om te gaan leven naar die wensen en behoeften.
6. Leren om te verdiepen in de mogelijkheden van technologische ondersteuning in het ouder worden.
7. Leren om dat gesprek nu aan te gaan.

Het gaat hierin dus niet alleen over het leren, maar vooral over het geleerde om te zetten in actie.

Huiswerk LES 2

- Wat vindt je leuk aan het ouder worden

Maak een collage,
tekening, tekst of foto

OUDER

WIJS





VOLGENDE LES

LEUKER OUD WORDEN

18 november