

Ontmoeten
Herinneren
Zingeven

KUNST VAN OUDER WORDEN

beeld AI

Ouder worden, hoe doe je dat?

We bewegen ons allemaal tussen twee manieren van kijken naar ouder worden. Enerzijds is er het idee dat ouder worden alleen maar betekent dat je aftakelt. Dit wordt wel het vervalperspectief genoemd. Anderzijds is er het idee dat goed ouder worden betekent dat je zo lang mogelijk jong en fit moet blijven; het trotseerperspectief.

Hoe beweeg jij je tussen deze twee uitersten?

Tijdens de themabijeenkomsten wisselen we ervaring en informatie uit. Hiermee helpen we elkaar om veerkrachtiger om te gaan met deze levensfase. Een hele kunst.
Waar krijg je mee te maken als je ouder wordt? Waar heb je invloed op en waarop niet? Heeft ouder worden naast uitdagingen ook kansen of zelfs voordelen?
We gaan het met elkaar verkennen.

Doe je mee?

Versa WELZIJN

van mens tot mens

Bijeenkomsten 2026

27 november – Eenzaamheid, waarom is dat zo erg?
Veel mensen hebben last van eenzaamheid; en dat aantal lijkt toe te nemen. Maar wat bedoelen we eigenlijk als we het hebben over eenzaamheid? En hoe kunnen we ons meer verbonden voelen?

Bijeenkomsten 2027

29 januari – (Hoe) praat je over de dood?
Als mens beseffen wij dat we een keer gaan sterven. Toch praten we zelden echt over de dood. Wat maakt het zo moeilijk? En waarom heeft het zin?

26 maart – Zingeving
Wat heeft zin en wat geeft zin? Met het ouder worden lijkt voor sommige mensen de zin van het leven minder te worden. Hoe komt dat en kan het ook anders?

28 mei – Cirkel van invloed
Waar heb je invloed op en waarop niet? Als we ouder worden is er veel dat ons overkomt. Met name verlieservaringen maken deze levensfase moeilijk. Waar heb je invloed op en waarop niet?

30 juli – Afscheid nemen
Waar is dat goed voor? Er is veel waar we afscheid van moeten nemen met het ouder worden. Dat met aandacht doen maakt ons veerkrachtiger. Hoe werkt dat eigenlijk?

24 september – thema nog te bepalen

26 november – thema nog te bepalen

Praktische informatie

Locatie: Brinkhuis, Brink 29 Laren
Tijd: 16.00 - 17.00 uur met gelegenheid tot napraten
Aantal deelnemers: 6 tot 12 (leeftijd vanaf 55 jaar)
Kosten: gratis (drankjes voor eigen rekening)
Aanmelden: groepsmaatschappelijkwerkbel@versawelzijn.nl (vermeld datum waarop je mee wil doen en thema)

Overleggen?

Bel gerust: 06 34 51 93 14
(Marleen Eringa, algemeen maatschappelijk werk)

Versa WELZIJN

KUNST VAN OUDER WORDEN

van mens tot mens