

Doet u mee met Maak Rimpels?



Wat? Het programma is geheel vrijblijvend en flexibel naar uw interesses. Maak Rimpels is een regionale samenwerking tussen CZ, VGZ en de Gemeente Someren en wordt gratis aangeboden aan alle oudere volwassenen (65+) in Someren. U rekent alleen de thee en koffie zelf af.



Waar? De Huiskamer, Henricushof, Offermanstraat 7 in Lierop. In samenwerking met Lierop Leeft. 



Wanneer? We starten het programmaonderdeel "Positieve Gezondheid" op **maandagmiddag 16 juni van 13.30 - 15.00 uur**. De vervolgbijeenkomsten worden op dezelfde tijd en locatie gehouden op **23 juni, 30 juni en 7 juli**.



Meedoen? Voor aanmeldingen of voor vragen kunt u terecht bij Marieke Linders, (06 53668150) - dorpsondersteuner Lierop. U kunt zich ook aanmelden via de website van Maak Rimpels (www.maakrimpels.nl) via de knop "inschrijvingen".



Doet u ook mee?

Vanaf 16 juni half 2
start een nieuwe groep in
De Huiskamer, Lierop.

**Lokale
contactpersoon
in Lierop**



Marieke Linders
06 53668150
Lierop

Meer informatie op maakrimpels.nl

kvk 86990241

Ontmoet nieuwe mensen
Leer digitale vaardigheden
Blijf in beweging
Kijk naar elkaar om
Maak Rimpels!

**Maak
Rimpels**

Maak Rimpels is een gezellig programma waarin we sociaal verbonden, digitaal sterk en actief in beweging blijven. Samen vormen we krachtige zorgzame gemeenschappen en houden we grip op onze gezondheid.



“Wil

“Het allerbelangrijkste is dat ik veel meer besef heb gekregen van: nou, we zullen wel moeten met elkaar. We hebben elkaar in de toekomst gewoon nodig want die professionele hulp, die zal er steeds minder zijn en dus zijn we op elkaar aangewezen en om daar samen iets van te maken. Nou, dat vind ik gewoon geweldig.”

“Jaap

“De module positieve gezondheid en digitaal vaardig waren inspirerend en vooral de beweeg module met een ervaren coach was een geweldige tijd. Omdat het bewegen in groepsvorm zo ontzettend ontspannen was, hebben we veel gelachen en na deze lessen gingen we graag met elkaar een kop koffie drinken.”



“Pieta

“Het contact met elkaar en de betrokkenheid met elkaar; dat is eigenlijk wel heel bijzonder bij Maak Rimpels. En die rimpels worden steeds groter en ja, dat willen we natuurlijk uitdragen zodat er zoveel mogelijk mensen hieraan mee gaan doen omdat het echt een fantastisch programma is.”



www.maakrimpels.nl

De Bijeenkomsten

1. Positieve gezondheid

We komen vier keer bij elkaar om inzicht te krijgen in onze brede gezondheid. We delen onze ervaringen met elkaar, we inspireren en daar waar nodig ondersteunen we elkaar.



2. Digivaardigheid

We ontdekken in zes bijeenkomsten de smartphone, “surfen” veilig op het internet en introduceren nuttige apps om zelfstandig en actief te blijven.



3. Vitaliteit

We verbeteren in twee keer acht bijeenkomsten onze balans, kracht en flexibiliteit onder begeleiding van een ervaren beweegcoach en digitaal beweegprogramma met oefeningen geschikt voor ons niveau.



4. Samenredzaamheid

Met elkaar maken we in vier bijeenkomsten afspraken over onze samenredzaamheid en leren digitaal in verbinding te blijven met de groep.



Terugkombijeenkomsten

Na de vier onderdelen organiseren deelnemers zelf terugkombijeenkomsten. Zo blijven we naar elkaar omkijken, de hulpvraag aan elkaar te stellen en blijft de band sterk.

**Maak
Rimpels**