

Waarom deelnemen?

Contact met anderen

Manieren vinden om je leven
opnieuw in handen te
nemen

Werken rond een goede
gezondheid en zinvolle
levensstijl

Praktische handvaten
ontvangen rond verschillende
thema's

Materiaal om thuis mee aan
de slag te kunnen

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

*Henny Krol, ouderenteam
CGG Kempen.*

Je kunt jezelf inschrijven door:

**Je interesse te bespreken met
je hulpverlener.**

telefonisch contact op te
nemen via 014/41 09 67

Per deelname wordt een bijdrage
gevraagd (max €11.-)

Technische Schoolstraat 66,
2440 Geel

Smalvoortstraat 2,
2300 Turnhout



Ouderenwerking

Gezond Ouder Worden

2018

Praktische tips rond dagdagelijkse thema's.



Voor mannen en vrouwen vanaf 60 jaar.

Naast een individuele begeleiding bij CGG Kempen, bieden we ook maandelijks informatieve bijeenkomsten.

De thema's gaan over onze geestelijke gezondheid in ons dagelijks functioneren.

Tijdens deze momenten komt een stukje theorie aan bod, maar ook bekijken we ons eigen functioneren.

Samen met de andere deelnemers wisselen we praktische tips uit.

12/01/2018 in Geel

Doelen Stellen

16/02/2018 in Turnhout

Denkstijlen

9/03/2018 in Geel

Sociale Relaties

13/04/2018 in Turnhout

Genieten

18/05/2018 in Geel

Beweging

8/06/2018 in Turnhout

Zorgen Voor Jezelf

Telkens op vrijdag
van 13.30u tot 15.30u

13/07/2018 in Geel

Het Belang Van Humor

17/08/2018 in Turnhout

Gezonde Voeding

7/09/2018 in Geel

Een Goede Nachtrust

12/10/2018 in Turnhout

Doelen Stellen

16/11/2018 in Geel

Denkstijlen

7/12/2018 in Turnhout

Sociale Relaties

Telkens op vrijdag
van 13.30u tot 15.30u