



Buurtvereniging 't Huukske opgericht d.d. 26-05-1977

Zelfredzaamheidsproject voor 65-plussers 'Maak Rimpels'

Valkenswaard en regiogemeenten werken samen om 65-plussers 'dingen te laten blijven doen'. Ouder worden kan heel mooi zijn, op oudere leeftijd kan juist heel veel uit het leven gehaald worden. In een ontwikkelprogramma onder begeleiding van diverse coaches, stelt 'Maak Rimpels' inwoners in staat om de dingen te kunnen blijven doen die ze graag willen doen. Voor meer informatie over het programma kun je terecht op www.maakrimpels.nl. In de bijlage de digitale folder van Maak Rimpels.

Het Maak Rimpels programma bestaat uit verschillende bijeenkomsten, die erop gericht zijn de deelnemers toe te rusten om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven. De bedoeling is, dat door mee te doen aan het programma, deelnemers met elkaar op een positieve manier ouder kunnen worden en de dingen die ze willen doen ook kunnen blijven doen.

Het programma, dat in groepsverband wordt aangeboden, bestaat uit vier onderdelen:

1. Positieve Gezondheid bijeenkomsten waar je bewust wordt gemaakt van je brede gezondheid op dit moment;
2. Digivaardigheid bijeenkomsten waarin je kunt leren omgaan met moderne communicatiemiddelen als de smartphone;
3. Vitaliteit bijeenkomsten is een bewegingsprogramma onder leiding van de buurtsportcoach, omdat samen bewegen zoveel leuker is;
4. Samenredzaamheid bijeenkomsten is een sociaal programma om met elkaar een fijne groep en een sociaal netwerk te vormen.

Dit alles gebeurt in een gezellige, veilige en gemoedelijke sfeer, waarin niks moet en alles mag. Het programma wordt gratis aangeboden aan zelfstandig wonende oudere volwassenen in o.a. de gemeente Valkenswaard.

Het eerste Maak Rimpels programmaonderdeel heet "Positieve Gezondheid". Deze Positieve Gezondheid bijeenkomsten worden allemaal gehouden in buurthuis 't Huukske, Klappermanstraat 17 van 13.30 – 15.00 uur op de volgende momenten:

1. Dinsdag 6 juni a.s. de eerste Positieve Gezondheid bijeenkomst;
2. Dinsdag 13 juni a.s. de tweede Positieve Gezondheid bijeenkomst;
3. Dinsdag 20 juni a.s. de derde Positieve Gezondheid bijeenkomst;
4. Dinsdag 27 juni a.s. de vierde en laatste Positieve Gezondheid bijeenkomst.

Voelt u vrij om belangstellende burens of bekenden mee te nemen, want samen maken we de krachtigste rimpels. In verband met de voorbereidingen graag even aanmelden.

Voor aanmeldingen en of vragen kunt u contact opnemen met Anne-Marie:

- mobiel 0621712569
- e-mail amjokla@hotmail.com

Het bestuur.