

Maak
Rimpels



Beweeg
Ontdek
Vervul
Geniet

Maak Rimpels!

Maak Rimpels visualiseert de rimpels in het water die ontstaan wanneer er een beweging in gang wordt gezet. Op welke manier wilt u het water in beweging zetten? Gooi, werp, duik, spring of spetter – maak rimpels!



Verbonden ouder worden

Maak Rimpels brengt mensen en organisaties samen en fungeert als een springplank om samen betekenisvol ouder te worden.



Veerkrachtig ouder worden

Maak Rimpels is gericht op uw eigen kracht en de hulpbronnen die u heeft om veerkrachtig ouder te worden.



Betekenisvol ouder worden

Het programma prikkelt en enthousiasmeert om eigen interesses te ontplooiën, te beoefenen en misschien eens een sprong in het diepe te nemen.



Trots ouder worden

Maak Rimpels staat voor een beweging waarbinnen elk mens betekenisvol en inspirerend is, juist ook in de latere levensfasen.

De programma's



Positieve gezondheid

Maandelijks komen we gezellig bij elkaar om het te hebben over onze positieve gezondheid, om onze ervaringen met elkaar te delen, te inspireren en om elkaar te ondersteunen waar nodig.



Digivaardigheid

We ontdekken wat uw smartphone allemaal kan, "surfen" veilig op het internet en introduceren leuke en nuttige apps die u kunnen ondersteunen bij het langer zelfstandig thuis wonen en actieve bezigheden.



Vitaliteit

Onder begeleiding van een ervaren bewegecoach doen we eenvoudige oefeningen aan de hand van een digitaal beweegprogramma, die u thuis kunt herhalen en die uw balans, kracht en flexibiliteit vergroten. Met elkaar komen en blijven we gezellig in beweging!



Samenredzaamheid

Uit de bijeenkomsten van het programma ontstaan hechte verbindingen tussen deelnemers. Er ontstaat zo een hechte gemeenschap waarbinnen we naar elkaar omkijken, en lief en leed met elkaar gedeeld kan worden.

Doet u mee?

Meld u aan via www.maakrimpels.nl
of stuur een mail naar
contact@maakrimpels.nl

U hoeft alleen te laten weten dat u geïnteresseerd bent,
u zit nog nergens aan vast.

In het kort

Maak Rimpels brengt mensen bij elkaar om betekenisvol ouder te worden. Dit ziet er voor iedereen anders uit: de een vindt het belangrijk om elke week te kunnen tennissen, een ander maakt de mooiste schilderijen of wil graag vrijwilligerswerk doen. In een gezellig ontwikkelprogramma onder begeleiding van coaches, stelt Maak Rimpels u in staat om de dingen te kunnen blijven doen die u wilt doen. We bieden verschillende cursussen aan waarin we wekelijks 1-2 uur samenkomen op een locatie bij u in de wijk of buurt. Afhankelijk van de cursus is dit 4-8 weken achtereen. U kunt altijd vooraf bepalen aan welke cursus u mee wilt doen.

Praktisch

U kunt zich vrijblijvend aanmelden voor de introductiecursus Positieve Gezondheid. Bent u daarna nieuwsgierig geworden? Dan kunt u zich inschrijven voor één of meerdere programmaonderdelen; allemaal geheel kosteloos en altijd bij u in de buurt! Voor meer informatie over het programma kunt u op www.maakrimpels.nl terecht.