



TILBUD TIL KVINDER

FRA 60 ÅR



Din studiekreds om et godt seniorliv

En gruppe til dig, som føler, at det til tider er svært at finde din nye rolle i hverdagen efter endt arbejdsliv.

Mød andre kvinder over 60 år, som er samme sted i livet som dig.

Gruppen mødes en gang om ugen og snakker om den nye dagligdag og alle dens udfordringer. Temaerne og aktiviteterne er forskellige fra gang til gang.

Det kan bl.a. være:

- Sundheden i hverdagen
- På tur med naturvejleder
- Søvnens betydning for helbredet
- Kroppens psykiske og fysiske forandringer
- Aktiviteter i kommunen.

Du vil også selv få mulighed for at komme med idéer til studiekredsens program.

Vi vægter et godt sammenhold i gruppen samt vigtigheden af, at alle føler sig tilpas og bliver hørt.

Du vil få mulighed for at skabe et netværk, du kan have gavn af fremover i dit seniorliv.



Forskellige citater:

” Som 20-årige bekymrer vi os om, hvad andre tænker om os. Som 40-årige er vi ligeglade med, hvad de andre tænker om os. Som 60-årige opdager vi, at de slet ikke har tænkt på os”.

– John M. Eades

” Hjernen er som en muskel. Når du bruger den, så har du det godt. Forståelse er glæde”.

– Carl Sagan

”Den eneste og sande frihed, som vi alle har, er, hvad vi tænker. Og vores hensigter bestemmer, hvad vi tænker”.

– Bryant McGill



Studiekreds for kvinder om et godt seniorliv

Kurset er gratis og varer 6 måneder. Gruppen holder fri på helligdage og i ferier. Gruppen mødes som udgangspunkt en gang om ugen i 2 timer. Holdet starter op om efteråret, når der er 12 tilmeldte.

Studiekredsen ledes af to seniorkonsulenter.

Har dette vakt din interesse, kan du få yderligere information eller tilmelde dig på telefon 55 36 29 40 på hverdage kl. 8.00 - 9.00 eller på mail: forebyg@vordingborg.dk. *Kommentar: Det er kun sikkert, hvis man skriver til kommunen gennem Borger.dk.*