



TILBUD TIL MÆND



Fra arbejdsliv til seniorliv



Fra arbejdsliv til seniorliv

Er du mand over 60 år, og er du stoppet på arbejdsmarkedet indenfor de sidste år, har vi et tilbud til dig.

Vi tilbyder et forløb for mænd, hvor indholdet giver dig inspiration og vejledning til at have et godt og aktivt seniorliv.

Du kan møde nye kammerater og måske opdage nye muligheder i din kommune i naturen og i foreningslivet.

Du vil få en masse inspiration til, hvad dit seniorliv kan indeholde.

Holdet er for min. 10 deltagere. Det strækker sig over 6 måneder, og vi mødes centralt i kommunen 1 gang om ugen i ca. 2 timer. Pladserne tildes efter først til mølle-princippet.

Holdet ledes af to seniorkonsulenter fra kommunen.

Nyt hold startes hvert efterår.

Har dette vakt din interesse, kan du allerede nu tilmelde dig, enten pr tlf. 55 36 29 40 på hverdage kl. 8:00-9:00 eller på mail: forebyg@vordingborg.dk.

Programmet indeholder

- ❖ Velkomst og introduktion af deltagerne
- ❖ Guidede ture med naturvejleder
- ❖ At sætte sig et mål for et godt seniorliv
- ❖ Sundhed/fysisk aktivitet
- ❖ Besøge frivillige organisationer/ foreningsliv
- ❖ Den psykiske forandring ved endt arbejdsliv
- ❖ Gode madvaner med ernæringsvejleder
- ❖ Socialt netværk
- ❖ Nyttige hjemmesider
- ❖ Søvnens betydning

Derudover har du selv mulighed for at være med til at præge programmets indhold.





- ❖ Tankerne flyver. Arbejdslivet færdigt - hvad så? Den daglige sociale kontakt svinder. Studiekredsen startede. Nye venner - hyggeligt samvær. Gode, spændende oplevelser.
Arne Andersen, pensioneret lærer
- ❖ Er du mandlig pensionist og mangler indhold i tilværelsen, så meld dig til studiekredsen. Her møder du nye gamle drenge, og I vil få mange fantastiske oplevelser sammen. Jeg taler af erfaring.
Gunnar Benzon Mogensen, pensioneret bygningskonstruktør
- ❖ Kompetent og nyttigt projekt for det gode ældreliv. Efter afslutning var vi 8 inspirerede deltagere, der siden har videreført projektet som netværksgruppe med ugentlig oplevelse og forhøjet livskvalitet.
Peter Lebech, pensioneret forstander for Synscentralen
- ❖ Efter mange års arbejde blev studiekredsen et holdepunkt i min hverdag - sammen med andre, der var i en lignende situation."
Kaj Bengtsen, Socialrådgiver
- ❖ Herlig rejse ind i livet efter afsluttet arbejdsliv. Ubeskrivelige nye bekendtskaber, kammeratskaber og fantastiske oplevelser.
Jens Hæsum, pensioneret lærer

**Afdeling for Pleje og
Omsorg
Det Forebyggende Team**
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00
Send sikker mail, via
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende
hjemmebesøg, tryk på
linket: "send os en sikker
mail", til højre på siden.