

Cursus “Sterk en Stevig” voor Senioren (60+)



Veel mensen voelen zich weleens angstig of onzeker. Een onveilig gevoel kan negatieve effecten hebben: u gaat bijvoorbeeld 's avonds de deur niet meer uit en mist zo die leuke verjaardag of de wekelijkse biljart avond. Toenemende kwetsbaarheid hoort bij het ouder worden. Maar als angst- en onmachtgevoelens een beperkende rol gaan spelen kan deelnemen aan de cursus **“Sterk en Stevig” voor Senioren** u helpen om weer meer grip op uw eigen leven te krijgen.

In de cursus “Sterk en Stevig” komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Veiligheid in en om huis: o.a. vreemden aan de deur
- Opkomen voor jezelf: natuurlijk overwicht, tips en trucs
- Zelfvertrouwen en een sterke en weerbare uitstraling
 - Stevig staan en balans
 - Leren en durven hulp vragen
- Herkennen en aangeven van grenzen
- Kennis van ouderenmishandeling en tips ter voorkoming hiervan
- Oefenen van praktische oplossingen van thuis- en straatsituaties

In de cursus zijn de deelnemers actief met het onderwerp veiligheid bezig. Ze leren hoe zij hun fysieke en mentale mogelijkheden kunnen inzetten om op een bij hun leeftijd passende wijze voor zichzelf op te kunnen komen. Het doel van de cursus is om het gevoel van veiligheid, weerbaarheid en zelfvertrouwen te doen toenemen.

De cursus wordt begeleid door een professionele docent weerbaarheid Erica Jacobs, van trainingsbureau Pure Power. Zij is een ervaren en erkende docente weerbaarheid.

Voor wie: 60+ vrouwen uit Nieuw-Sloten

Wanneer: 6x dinsdagmiddag van 14.00 -16.00 uur: 29 mei; 5; 12; 19; 26 juni; 3 juli.

Op 10 juli: feestelijke afsluiting met een lunch van 12.30-14.00 uur.

Waar: Huis van de Wijk België: Hageland 119, 1066 SB Amsterdam

Informatie+ aanmelden: Stefania Maginzali, stefania@eigenwijks.nl of 06-33319681