

Doet u mee met het Maak Rimpels programma?

Het programma is geheel vrijblijvend en flexibel naar uw interesses. Maak Rimpels is een regionale samenwerking tussen CZ, VGZ en de Gemeente Valkenswaard en wordt gratis aangeboden aan alle oudere volwassenen (65+) in Dommelen.

Maak Rimpels in Dommelen



Wanneer

- We starten het programmaonderdeel "Positieve Gezondheid" op **dinsdagmorgen 12 september van 10.00 - 11.30 uur**.
- De vervolgbijeenkomsten worden op dezelfde tijd en locatie gehouden op 19, 26 september en 3 oktober.



Locatie

- **'t Dommels Plekske** aan het Van Bruhezedal 1 in Dommelen.
- In samenwerking met Ouderensoos Belleman, Stichting We Dommelen en KBO Dommelen.



Inschrijven

- Voor aanmeldingen of voor vragen kunt u terecht bij **Danielle van Rens** (06 18 30 22 36).



U kunt zich ook aanmelden via de website van Maak Rimpels (www.maakrimpels.nl) via de knop "inschrijvingen".

Maak
Rimpels

www.maakrimpels.nl - kvk 86990241

Maak
Rimpels

Komt u ook naar de
start van het programma
in Dommelen?

12 september van 10.00 - 11.30
uur in 't Dommels Plekske



Zolang mogelijk
de dingen doen,
die u wilt doen?
Maak Rimpels!

Maak Rimpels, om een sociaal netwerk te vormen. Met wie u blijvend samen grip houdt op uw gezondheid, digitaal aangehaakt en in beweging blijft.



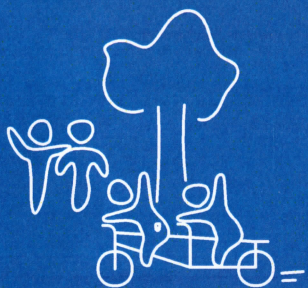
Nieuwe netwerken opbouwen

U vormt een netwerk in een gezellige, veilige en gemoedelijke sfeer, waar men naar elkaar omkijkt.



Zelfredzaam met praktische kennis

Maak Rimpels geeft tijdens bijeenkomsten in groepsverband praktische kennis en hulpmiddelen om sociaal, vitaal en digivaardig te blijven.



De dingen die u wilt doen, kunnen blijven doen

Door de sterke basis van uw Maak Rimpels groep en de opgebouwde zelfredzaamheid kunt u de voor u belangrijke dingen blijven doen.

www.maakrimpels.nl

De Bijeenkomsten

1. Positieve gezondheid

We komen bij elkaar om inzicht te krijgen in onze brede gezondheid. We delen onze ervaringen met elkaar, we inspireren en daar waar nodig ondersteunen we elkaar.



2. Digivaardigheid

We ontdekken de smartphone, "surfen" veilig op het internet en introduceren nuttige apps om zelfstandig en actief te blijven.



3. Vitaliteit

We verbeteren onze balans, kracht en flexibiliteit onder begeleiding van een ervaren bewegecoach en digitaal bewegprogramma met oefeningen geschikt voor ons niveau.



4. Samenredzaamheid

Met elkaar maken we afspraken over onze samenredzaamheid en leren digitaal in verbinding te blijven met de groep.



Terugkombijeenkomsten

Na de vier onderdelen is er iedere maand een terugkombijeenkomst voor de deelnemers en coaches. Zo blijven de band en opgebouwde basis sterk.

Maak
Rimpels