



Najaar 2021

### ***Doe mee aan de opfriscursus contact en vriendschap!***

Bij het ouder worden kunnen (nieuwe) vrienden, die dichtbij wonen een bron van gezelligheid vormen voor het dagelijkse leven en/of om samen buitenshuis actief te zijn. Vriendschappen helpen om eenzaamheid te voorkomen. Maar vriendschappen en het contact ontstaan niet van zelf, dat heeft tijd nodig. En het begint met het leggen van contact.

In de afgelopen tijd merkten we allemaal het belang van contact. Het sociale leven kwam door de coronapandemie op zijn kop te staan. We werden meer teruggeworpen op onszelf, onze omgeving werd zoveel kleiner. Contacten kregen vaak een andere vorm en inhoud. Nu de coronaregels zijn vervallen, is het een kunst om ons sociale leven opnieuw tegen het licht te houden. En met elkaar mogelijke stappen te ontdekken.

### ***De doelen van de opfriscursus in het najaar van 2021 zijn daarom dat je***

- a. inzicht krijgt in wat vriendschap -in alle verscheidenheid- voor jou betekent
- b. leert om het belang van wederkerigheid in een vriendschap te onderkennen.
- c. leert om een contact in de buurt op te bouwen en /of te verduurzamen

De cursus wordt gegeven door Hennie de Boer en Marieke van Gemeren en is gebaseerd op de cursus "Zin in vriendschap" van Nan Stevens en Hanna Albrecht, psychogerontologen van de universiteit Nijmegen.

De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten, **op dinsdagmiddag 9, 16 en 30 november 2021.**

Deze wordt gegeven in de kleine zaal van het Torenlaantheater.

Kosten van de cursus zijn € 15,00 voor ASZ leden en voor niet leden € 20,00.

Aantal deelnemers zijn min. 6 en max. 12

**Aanmelden voor 1 november 2021** bij Hennie de Boer, Telefoon: 06 292 452 41

telefoon 06- Marieke van Gemeren, Telefoon: 06 51194569 of

via de mail: [wegwijzer@seniorenzeist.nl](mailto:wegwijzer@seniorenzeist.nl)