

### HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven kan je vóór maandag 13 februari 2012, via Andante, 03/620.10.20.

Hier kan je eerst een afspraak maken voor een individueel gesprek waarin we samen bekijken of de cursus iets voor jou is.

Je inschrijving is definitief als (een voorschot van) de cursus betaald is, dit na het individueel gesprek.

Gelieve als bevestiging van je inschrijving het afgesproken bedrag te storten op rekeningnummer **777-5914068-54** met vermelding '**cursus op zoek naar zin, voorjaar 2012' en je naam.** Een tweede betaling kan gebeuren tegen einde maart 2012.

Dit is een samenwerkinginitiatief tussen

**Dienstencentrum Cogelshof**  
Deuzeldlaan 49, 2900 Schoten  
Tel. 03/644.67.94

&

**CGG Andante Ouderenteam**  
Bredabaan 579, 2170 Merksem  
Tel. 03 / 620 10 20  
Ouderenteam.merksem@andante.be



## 'OP ZOEK NAAR ZIN'

EEN GROEPSCURSUS VOOR OUDEREN VANAF 60 JAAR

*“Voel je je al lange tijd in de put zitten, vermoeid en heb je weinig energie, voel je je wanhopig en lijkt alles uitzichtloos, ben je eenzaam en lusteloos...”*

*Dan is deze cursus misschien iets voor jou!*

In de cursus 'Op zoek naar zin' gaan we op zoek naar positieve momenten in jouw verleden die een speciale zin of betekenis hebben gehad. We zoeken naar jouw eigenheid en kracht.

### **VOOR WIE?**

De groepscursus is bestemd voor ouderen vanaf 60 jaar met depressieve gevoelens.

### **WAT?**

We gaan terug in de tijd aan de hand van verschillende thema's, zoals: jouw naam, huizen waar je woonde, jouw handen, vriendschap, keerpunten, verjaren, identiteit...

Via deze positieve momenten in jouw leven, gaan we op zoek naar de zin en betekenis van bepaalde levenservaringen en gebeurtenissen. We zoeken naar verschillende puzzelstukken om een mozaïek te maken van jouw levensverhaal.

We gaan schatgraven naar jouw eigenheid en kracht en vaak vind je een heel verrassend portret van jezelf.

De bedoeling van de cursus is om handvatten voor jezelf te vinden, zodat somberheid en angst minder vat hebben op je leven.

### **WIE ZIJN DE BEGELEIDERS?**

Veerle Vervrangen, inhoudelijk coördinator  
Rina Verheyden, ouderenconsulent

### **WANNEER?**

Telkens van 13.30 tot 16.00 uur op donderdag

Donderdag 1 maart 2012  
Donderdag 8 maart 2012  
Donderdag 15 maart 2012  
Donderdag 22 maart 2012  
Donderdag 29 maart 2012  
Donderdag 5 april 2012  
Donderdag 12 april 2012  
Donderdag 19 april 2012  
Donderdag 26 april 2012  
Donderdag 3 mei 2012

### **WAAR?**

Dienstencentrum Cogelshof  
Deuzeldlaan 49, 2900 Schoten  
(bereikbaar met openbaar vervoer: bus 610,620,621,629)

De bijeenkomsten gaan door in een aparte ruimte.

### **HOEVEEL KOST DE TRAINING?**

Het inschrijvingsgeld wordt berekend op basis van je inkomen. Het totaalbedrag voor de volledige cursus ligt tussen €20,00 en €150,00 (tussen €2 en maximum €15 per sessie).

Tijdens de pauze is er telkens koffie en een koekje voorzien.