Met plezier gezonder oud!

Ouderen met minder goede basisvaardigheden

Ouderen die moeite hebben met lezen, schrijven en digitale vaardigheden, hebben ook vaak meer moeite om een gezond leven te leiden. Zo kunnen ze vaak moeilijker hun weg vinden in alle informatie rondom hun ouder wordende lichaam, gezonde voeding, of het organiseren van hun pensioen.

Wat is Met plezier gezonder oud!?

Om ouderen hierbij te ondersteunen, is 'Met plezier gezonder oud!?' ontwikkeld. Dit lesmateriaal biedt praktische handvatten om op een laagdrempelige en leuke manier te werken aan een gezonde en actieve leefstijl. De cursus is gebaseerd volgens het principe van betekenisvol spel: deelnemers leren spelenderwijs nieuwe vaardigheden, in een gezellige en ontspannen sfeer. Met plezier en samen leren als kern, wordt leren leuk en toegankelijk.

Dit lesmateriaal richt zich op 5 thema’s die voor ouderen relevant zijn:

- Het ouder wordend lichaam
- Voeding
- Welbevinden
- Digitale vaardigheden
- Pensioen

Aan de slag

Voor wie?

Met plezier gezonder oud!? is bedoeld voor professionals en vrijwilligers die met ouderen werken, bijvoorbeeld in de zorg, het sociaal domein of het onderwijs.

Toolkit en training

Bij het lesmateriaal hoort een praktische toolkit én een korte training voor professionals/vrijwilligers. Zo kun je snel en eenvoudig starten.

Het materiaal is gratis te downloaden via onderstaande button.

Materiaal: Met plezier gezonder oud

Dit project is tot stand gekomen in samenwerking met Leyden Academy, University of Copenhagen, University of Coimbra en AI9.PT, en wordt ondersteund door Erasmus+.

Hebben jullie vragen?

Neem dan contact op met een van onze adviseurs

José Riezebos - Poulis

Adviseur

- Mail José
- 06 1126 2442

Reint van der Vlis

Adviseur

- Mail Reint
- 06 38 78 96 34