

## Herkent u dat?

Je wordt een dagje ouder.  
Je kunt jezelf nog prima redden.  
Je hebt genoeg om met plezier  
op terug te kijken...  
Maar je realiseert je ook:  
Als ik er plezier in wil houden,  
dan moet er wel wat gebeuren.

Alleen, wát dan?  
En met wie?

Op verschillende plekken in de gemeente Groningen zijn er mogelijkheden voor mensen als u. In deze folder wijzen we u op drie bijzondere manieren om er plezier in te houden. Benieuwd welke u kiest.

Meer weten over UP!-gesprekken, Grip & Glans of Samen Vitaal? Waar ze gehouden worden? Ervaringen van anderen? Of er kosten aan verbonden zijn? Hoe u zich kunt aanmelden? Ga dan nu naar onze webpagina [www.3manieren.nl](http://www.3manieren.nl). Of bel tijdens kantooruren: **050-3126000**.

# Drie manieren om er plezier in te houden



- ① UP!-gesprekken
- ② Grip & Glans
- ③ Samen Vitaal



## Koffie en een goed gesprek

Gesprekken over dingen die er toe doen als je ouder wordt, onderwerpen als 'familie' of 'spijt'. Dat doe je met een groep van vier tot tien leeftijdsgenoten. Geen zware gesprekken, maar het gaat wel ergens over. De gespreksleider zorgt dat iedereen aan bod komt. Er is koffie en wat lekkers en er zijn geen kosten aan verbonden.



**Frans (70):**  
*'Over sommige dingen praat je niet zo snel. Vandaag heb ik gemerkt hoe fijn het kan zijn om dat wel te doen. Ook bijzonder om de verhalen van anderen te horen.'*



## Een cursus waar je blij van wordt

Grip & Glans is voor mannen en vrouwen van 65 jaar of ouder. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van 2,5 uur plus een terugkomdag. In die bijeenkomsten gaat u, samen met leeftijdsgenoten, op ontdekkingsreis naar u zelf. Waar wordt u blij van? Waar haalt u energie uit? En hoe vindt u mensen met dezelfde interesse? Zo krijgt u langzaam grip op u zelf en glans op uw leven.

**Roelie (66):**  
*'Wat heb ik geboft met de groep waarin ik terecht kwam. De bijeenkomsten waren zo gezellig. Nog steeds zien we elkaar eens per maand. Mijn zelfbeeld is helemaal veranderd. Ik maak nu veel makkelijker contact.'*



## Doen, bewegen en ontmoeten

Blijven bewegen! Iedereen weet wel hoe belangrijk dat is. En hoe leuk het ook kan zijn om dat samen met leeftijdsgenoten te doen. Samen Vitaal staat voor wekelijkse bijeenkomsten voor 65+, onder professionele begeleiding. Na afloop samen uitblazen met koffie of thee. Wedden dat u met nieuwe energie naar huis gaat?

**Birgit (69):**  
*'Ik heb vroeger best veel gesport. Samen Vitaal heeft mij dat plezier in bewegen weer helemaal terug gegeven. Behalve nieuwe energie heb ik er ook een paar heel leuke contacten bij.'*

