

## begeleiding

*Marleen Curvers*

Ruim 20 jaar woon ik in Kattenbroek.  
Sinds 25 jaar begeleid ik mensen  
individueel en in groepen.  
Inmiddels heb ik de leeftijd van senior  
bereikt.

Mijn devies:

Elk mens heeft kwaliteiten.  
Dat maakt ons uniek  
voor de ander  
en in onze eigen ogen.

Positieve belevenissen  
kunnen ons opnieuw  
aan onze kwaliteiten  
herinneren.

Wat mij betreft maken we er met elkaar  
gezellige middagen van.

## praktisch

De kring komt op woensdagmiddagen  
bij elkaar van 14.00 – 16.00  
in het Inloophuis “De Ontmoeting”  
De Bekroning 2, te Amersfoort.

Data:

11/10 25/10 8/11  
22/11 29/11 13/12

Er is een informatiemiddag op  
woensdag 27 september 14.00 uur.  
Daarna besluit u of deelname  
aan de vertelkring iets is voor u.

### **Aanmelden bij:**

Marleen Curvers  
tel. 033-4553654  
e-mail: [info@m-curvers.nl](mailto:info@m-curvers.nl)

Kosten: € 3,-- per middag



**oud = goud**  
*levenservaring maakt ons rijk*

**Vertelkring voor senioren**  
start: 11 oktober 2017  
informatiemiddag: 27 september

Thema:  
***kostbare momenten***

Als we ouder worden  
kijken we terug  
op een leven vol ervaringen,  
prettige en ook lastige belevenissen.  
We zijn geneigd  
de mooie momenten te vergeten.  
Maar.....

als we uitgenodigd worden  
om te vertellen,  
als er echt geluisterd wordt,  
als we gaan vertellen,  
dan komen ze weer boven:  
de plezierige, fijne,  
ontroerende, vrolijke,  
gekke, ondeugende momenten  
van ons leven.

## wat is een vertelkring?

Al 10 jaar zijn er in Nederland vertelkringen van senioren, ook wel verhalenkring of seniorenkring genoemd.

Aan de hand van een thema vertelt ieder een concrete ervaring. Er wordt verteld, naar elkaar geluisterd en soms een vraag gesteld.

Er is ruimte en aandacht voor ieders ervaring. Er is respect voor ieders verhaal.

## waarom levenservaringen vertellen?

Door te vertellen komen ervaringen weer naar boven. Levenservaringen zijn waardevol. Daarin ligt onze kennis, onze vitaliteit en veerkracht.

We weten vaak veel meer dan we ons realiseren. Het kan zo fijn zijn als we elkaar herkennen in ons verhaal.

Vertellen maakt ons actief, betrokken op ons zelf en op de ander. Al vertellend ontdekken we opnieuw de betekenis van onze ervaringen.

## positieve ervaringen

Deze zijn opgeslagen in de herinnering aan onze: schooljaren  
liefhebberijen  
vriendschappen  
dromen  
dagelijkse bezigheden  
kinderen en kleinkinderen.

De beste voeding bij het ouder worden zijn positieve ervaringen: ze geven vitale energie en zin in ons leven. Ze kunnen ons inspireren tot actie. Misschien gaan we iets doen wat we altijd al wilden en (nog) niet hebben gedaan.