

opella



Ontmoetingsgroep
Marokkaanse
Moskee

Bij het ouder worden kan het zijn dat uw sociale leven minder wordt. Het is prettig om wat extra ondersteuning te krijgen bij het invullen van uw dag. In de huiskamer van de Marokkaanse Moskee kunt u deelnemen aan een professionele ontmoetingsgroep.

Wekelijks komt er een groep voor mannen en een groep voor vrouwen bij elkaar. Betrokken begeleiders zorgen voor een actief programma, waarmee u lichamelijk en geestelijk fit blijft. De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers, zodat er voor elke deelnemer individuele aandacht kan zijn.



De ontmoetingsgroep kan ook prettig zijn als u zich eenzaam voelt. U komt onder de mensen en heeft samen een gezellige ochtend of middag. Ook biedt de groep u een prettige structuur. In beweging zijn met een actief programma helpt om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Deelname kan ook de mantelzorgers ontlasten die de zorg voor een dierbare hierdoor langer vol kunnen houden.

Wat houdt het in?

Bij de ontmoetingsgroep in de huiskamer brengt u samen met een team van professionals, betrokken vrijwilligers de dag door. De

activiteiten worden in overleg met de deelnemers gepland, zoals wandelen, gymoefeningen of handwerken. Maar ook gewoon samen koffie of thee drinken en een praatje maken. Dit geeft houvast.

Doordat u meedoet met de activiteiten werkt u aan uw conditie, geheugen en sociale contacten. Ook kunt u van de begeleiders leefstijladvies krijgen op het gebied van voeding en gezondheid. De begeleiders kennen de zorgwereld en kunnen u helpen met het vinden van uw weg daarin.

Voor wie?

Bent u ouder dan zeventig en spreekt het u aan om wekelijks in een vaste groep bij elkaar te komen? Dan kunt u zich aanmelden voor een intake met de coördinator. De coördinator kijkt samen met u of deelname aan de ontmoetingsgroep bij u past, voordat u ingeschreven wordt.



Wanneer?

De ontmoetingsgroep komt eens per week samen. De groep voor mannen op woensdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur (rekening houdend met de gebedstijden). De groep voor vrouwen op vrijdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur.

Gratis deelname

Er zijn geen kosten verbonden voor deelname aan de ontmoetingsgroep.

Kennismaking en aanmelding

Kom gerust een keer vrijblijvend kijken en kennismaken met de ontmoetingsgroep.

Of neem contact op met de coördinator voor meer informatie of om aan te melden:

Voor de mannengroep:

Saïd Alouati

06 33 00 96 35

salouati@opella.nl

Voor de vrouwengroep:

Hafsa Aznadi

06 42 34 36 89

haznadi@opella.nl

Locatie

De ontmoetingsgroep vindt plaats in de huiskamer van de Moskee Al Mouahidin in Ede.

Moskee Al Mouahidin

Peppelensteeg 1-B

6715 CV Ede

