

NY START

– et liv med mening, hele livet!



Få 2 gratis dage
med inspiration
til dit seniorliv
d. 10. og 11. oktober
2024

NY START

– FRA ET AKTIVT ARBEJDSLIV TIL ET AKTIVT SENIORLIV

Er du i slutningen af dit arbejdsliv eller i begyndelsen af din senior-tilværelse, så kom og få inspiration til et seniorliv med fællesskab og mening.

Det kan være en stor forandring at gå fra et aktivt arbejdsliv til en tilværelse med større frihed. Det er som at starte på et nyt kapitel i ens liv, hvor spørgsmål, som hvad skal jeg nu bruge tiden til, hvem kan jeg bruge min tid sammen med og hvad skal vi være sammen om, trænger sig på.

PÅ NY START får du inspiration til at svare på disse spørgsmål. Du møder også andre, som går med samme overvejelser, og I får mulighed for at tale sammen om interesser og ønsker til godt og aktivt seniorliv.

Vi håber, at du tager hjem fra NY START med masser af ideer til at planlægge et seniorliv med aktiviteter og relationer, som passer til dig og måske endda med et nyt netværk, der kan støtte og udfordre dig i dit nye livskapitel.

PÅ NY START SÆTTER VI FOKUS PÅ:

- Overgangen fra arbejdsliv til seniorliv – hvorfor kan det være så svært?
- Hvordan finder jeg ind i et seniorliv med aktivitet, mening og gode relationer?
- Hvilke foreninger, projekter og fællesskaber findes der i Fredensborg kommune, som kunne være attraktive at komme i kontakt med?

Hvornår finder du ro og fordybelse sammen med andre?

Hvad giver dig energi i hverdagen?

Hvad kan gøre dig glad?

Hvornår har du sidst gjort noget godt for dig selv?

Hvad er vigtigt for dig i hverdagen?

TID OG STED:

Dag 1: 10. oktober kl. 10.00-15.00

Dag 2: 11. oktober kl. 10.00-12.00

**Begge dage i Byens Hus Egedal, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal
Kurset er gratis og inkluderer frokost første dag**

Kurset støttes økonomisk af Fredensborg Kommune og gennemføres i et samarbejde mellem Ældre Sagen i Fredensborg Kommune og Frivilligcenteret.

**Tilmeld dig på NemTilmeld på denne adresse:
Frivilligcenterfredensborg/nemtilmeld.dk**

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!



Ældre  Sagen



**FREDENSBORG
KOMMUNE**

**Hvornår
har du sidst
gjort noget
for andre?**

MENTAL SUNDHED HANDLER OM TRE TING:

- 1 At gøre noget aktivt
- 2 At gøre noget sammen med andre
- 3 At gøre noget meningsfuldt

At være aktiv, at være en del af et fællesskab og have en meningsfuld hverdag er ofte til en vis grad givet, mens man er på arbejdsmarkedet. NY START giver dig et sted og et netværk, hvor du sammen med andre kan tale om, hvordan du får et seniorliv med aktivitet, fællesskab og mening!

