



Training: MIJN LEVEN IN KAART

‘Ik zou er wel een boek over kunnen schrijven’ is een veel gehoorde uitdrukking als ouderen over hun leven vertellen. De meesten komen er niet toe om dat daadwerkelijk te schrijven, want hoe doe je dat? En er is zoveel te vertellen als je veel hebt meegemaakt in je leven!

Uit onderzoek blijkt dat ouderen uitnodigen om hun levensverhaal te vertellen positieve effecten heeft en dat het maken van een levensboek hierbij een goede stimulans kan bieden. Al vertellend maken ouderen duidelijk wat hun leven richting heeft gegeven, wat er voor hen toe heeft gedaan én doet en hoe hun leven zin heeft. Door keuzes die zijn gemaakt, ervaringen die zijn opgedaan, situaties die zijn overdacht zijn er antwoorden gegroeid op allerhande levensvragen. Tegelijk is het verhaal nooit ten einde.

Op 16 maart vindt de training ‘mijn leven in kaart’ plaats. *Mijn leven in kaart* is een beproefde en succesvolle methode voor het maken van een levensboek op maat. Er is een praktische handreiking beschikbaar die achtergrond geeft over het belang van levensverhalen en er zijn vele tips ten aanzien van het voeren van gesprekken, schrijven van een levensboek en de vormgeving ervan.

In deze training van vier uur maakt u kennis met de achtergronden en het belang van het (laten) vertellen van levensverhalen en met de methodiek. Als u deze training heeft gevolgd kunt u aan de slag om met een oudere gesprekken aan te gaan en een levensboek samen te stellen.

Deelnemers aan de training kunnen zowel professionals zijn (zorgverleners, welzijnswerkers, activiteitenbegeleiders, geestelijk verzorgers e.d.) als vrijwilligers en familieleden die een levensboek willen maken.

Trainer is Wout Huizing, (mede-)auteur van de methodiek en trainer binnen het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen.

Datum: **Maandag 16 maart 2015** (kunt u beslist niet deze dag maar wel op **woensdag 8 april**? Wilt u dat dan in de aanmelding aangeven?)

Tijdstip: 13.00 uur – 17.00 uur

Kosten: € 145,00 voor professionals

Kosten: € 110,00 voor vrijwilligers (graag onder vermelding van de vrijwilligers organisatie)

De kosten zijn inclusief de methodiek *Mijn leven in kaart* (2014) (winkelprijs € 34,95)

Locatie: **Johannescentrum, Moezeldreef 400, 3561 GD Utrecht** (Overvecht) op loopafstand van Utrecht CS. Aan de zijkant van het gebouw is er gelegenheid tot parkeren.

Aanmelding: via de website www.relief.nl/bijeenkomsten naar: mijn leven in kaart. Daar kunt u het inschrijfformulier invullen.

U krijgt een ontvangstbevestiging van uw aanmelding. Op maandag 9 maart krijgt u bericht of de training definitief doorgaat.

Wilt u meer weten of heeft u andere vragen? Neemt u dan contact op met Alie Meyvogel per e-mail: a.meyvogel@relief.nl

Deze training gaat uit van het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen