

## Groeps cursus GRIP & GLANS een cursus voor 55+'ers

*Als je ouder wordt, verandert je situatie. 55+'ers kunnen behoefte hebben aan nieuwe manieren om grip te houden op hun leven en om hun leven een beetje meer glans te geven.*

Met de cursus GRIP&GLANS bieden we ondersteuning in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden om je tijd prettiger in te vullen en in het aanleren van vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans van je eigen leven.

### Voor wie is de cursus bedoeld?

Je bent 55 jaar of ouder. Als je verder één of meerdere van de volgende stellingen met 'ja' beantwoordt, dan is de GRIP& GLANS groeps cursus heel geschikt voor jou.

Ik mis soms mensen en gezelligheid om me heen: ja/nee  
Mijn kennissenkring kan wel wat uitgebreider: ja/nee  
Ik vind dat ik te weinig leuke bezigheden heb: ja/nee  
Ik wil wel iets ondernemen, maar ik stel het steeds uit: ja/nee

### Concrete onderwerpen zijn:

- positief zijn en blijven;
- initiatief nemen en zelfvertrouwen opbouwen;
- samen met anderen zijn en vriendschap;
- doelen stellen en bereiken;
- persoonlijke sterke punten ontdekken en uitbouwen;
- de positieve kanten van het alleen zijn, dan wel samenzijn, ervaren.

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Inclusief pauze en voor thee en koffie wordt gezorgd. De groep bestaat uit ongeveer tien personen en wordt begeleid door twee ervaren GRIP&GLANS-docenten. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen. Bij de cursus hoort een werkmap.

**Voor wie:** inwoners van 55+ uit de gemeente Venray, Horst aan de Maas, Bergen, Gennepe en Mook en Middelaar.

**Wat:** groeps cursus GRIP&GLANS.

**Waar:** Wijkcentrum Brukske, Kiosk 5, 5802 NP Venray

**Wanneer:** maandag 10-17-24-31 oktober en 7-14 november van 19.00 tot 21.30uur.

### Informatie en aanmelden

Aanmelden kan tot en met 16 september. Deelnemen aan de cursus kan alleen na aanmelding en na een kennismakingsgesprek met de trainers.

Voor uitgebreidere informatie kun je altijd contact met ons opnemen.

Contactpersonen/trainers:

Saar Bloemers s.bloemers@synthese.nl tel. 06-5538 5023

Marjo Raijmakers m.raijmakers@synthese.nl tel. 06-4781 2060

