

**Datum & tijd:**

25 september

2 oktober

9 oktober

16 oktober

23 oktober

30 oktober

13.30 – 15.30 uur

Locatie:

De Leeuwerik

Leeuwerikstraat 2

Bleiswijk

Voor wie:

Inwoners van

Lansingerland

Dé cursus voor meer regie & glans in je leven...

Als je ouder wordt, verandert er langzaam veel in je leven. Je kunt te maken krijgen met andere rollen, met het verlies van mensen en met het verlies van plezierige activiteiten. Je kunt soms het gevoel hebben dat je energie mist om de draad van je leven op te pakken en je leven (opnieuw) vorm te geven.

Met de cursus GRIP&GLANS bieden we nieuwe mogelijkheden om je tijd prettiger in te vullen en leer je vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans van je eigen leven. Vergroting van het besef van je eigen rol en vanuit bewuste keuzes activiteiten te kiezen die je weer meer Glans momenten kunnen gaan brengen. Er wordt gewerkt met opdrachten die thuis gemaakt worden. Deze cursus wordt landelijk aangeboden en heeft vele deelnemers weer in een opwaartse spiraal gebracht.

Voor wie is deze cursus bedoeld?

Woon je in Lansingerland en kun je één of meerdere van de volgende stellingen met 'ja' beantwoorden? Dan is de cursus GRIP&GLANS heel geschikt voor jou.

- ik mis soms mensen en gezelligheid om me heen;
- mijn kennissenkring mag wel wat uitgebreider;
- ik vind dat ik te weinig leuke bezigheden heb;
- ik wil wel iets ondernemen, maar ik stel het steeds uit;
- ik wil wel meer doen, maar het lukt me niet.





Kosten:

voor zes bijeenkomsten in totaal 40 euro p.p. Neemt u ook contact op, mocht de bijdrage een probleem zijn.

Voor wie:

inwoners van Lansingerland

Informatie/aanmelden:

Afstemmen of deze cursus bij u past? Neemt u dan telefonisch contact op met Liesbeth Buiel telnr. 010 522 5545 of per mail info@welzijnlansingerland.nl

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 ervaren van het alleen zijn, dan wel samenzijn.

Praktische informatie:

De groepscursus GRIP&GLANS bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten. Een maand na afloop is er een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit maximaal acht personen en wordt begeleid door Liesbeth Buiel. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen.

