Geef je leven glans

www.3manieren.nl

Grip & Glans is een gezamenlijk aanbod van:

humanitas Groningen

WIJ GRONINGEN MET ELKAAR VOOR ELKAAR

eensamen

Gemeente Groningen

GRIP & glans

Een cursus waar je blij van wordt

Cursus Grip & Glans
Beijum

Herken je dat?

Je wordt een dagje ouder.
Je kunt jezelf nog prima redden.
Je hebt genoeg om met plezier
op terug te kijken.
Maar je realiseert je ook:
Als ik er plezier in wil houden,
moet er wel wat gebeuren...

Alleen, wat dan?
En met wie?

Cursus **Grip & Glans**

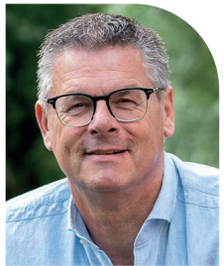
Grip & Glans is ontwikkeld voor mannen en vrouwen van 55 jaar of ouder. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van 2,5 uur, plus een terugkomstbijeenkomst. In die bijeenkomsten ga je, samen met leeftijdsgenoten, op ontdekkingsreis naar jezelf. Waar word je blij van? Waar haal je energie uit? En hoe vind je mensen met dezelfde interesses?

Door met dergelijke vragen bezig te zijn - op je eigen manier en in je eigen tempo - krijg je meer grip op jezelf en meer glans op je leven.

Klinkt bijna te mooi om waar te zijn, hè? Maar luister dan eens naar mensen die deze cursus al eerder hebben gedaan:

Roelie (66): *'Ik heb zo geboft met de groep waarin ik terecht kwam. De bijeenkomsten waren altijd heel gezellig. En nog steeds zien we elkaar minstens één keer per maand. Maar nog belangrijker: ik maak nu veel makkelijker contact. Mijn hele zelfbeeld is veranderd.'*

Tineke (72): *'Ik heb eigenlijk nooit geweten, wat ik nodig heb. Gek hè? Dat heb ik in deze cursus pas geleerd. En ook hoe ik dat voor mezelf kan regelen. Ik ben weer vrienden met mezelf geworden!'*



Trainers Debora den Haring en Hans Peter Heeg.

Wat:	De cursus bestaat uit 6 Grip & Glans-bijeenkomsten van 2,5 uur
Voor wie:	55 plussers uit Beijum
Waar:	Trefpunt, Beijumerweg 17, 9737 AB Groningen
Wanneer:	Maandagmiddag 19, 26 oktober, 9, 23 november en 7, 14 december (i.v.m. de kerstvakantie), 22 maart 2027 terugkomdag
Tijdstip:	14.00 - 16.30 uur

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden of meer informatie:
Debora den Haring: 06-55498777,
debora.den.haring@wij.groningen.nl
Hans Peter Heeg: 06-46912852,
hans-peter.heeg@wij.groningen.nl