

GRIP & GLANS

een cursus voor 50-PLUSSEERS en MANTELZORGERS



Als je ouder wordt, of als je intensief voor iemand zorgt verandert je situatie. Je kan behoefte krijgen aan nieuwe manieren om grip te houden op je leven en om je leven meer glans te geven.

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

Voor wie is de cursus bedoeld?

Voor twee groepen: een groep voor mantelzorgers van alle leeftijden en een groep voor 50 plussers.

Als je één of meerdere van de volgende stellingen met 'ja' beantwoordt, 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

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 samen zijn, ervaren.

SPECIAAL VOOR MANTELZORGERS:

Voor mantelzorgers zal er een aparte groep zijn, waarin zij hun specifieke ervaringen kunnen delen. Bij verwijzing door het steunpunt mantelzorg worden de kosten door het steunpunt betaald. Data voor deze groep: zes maandagmiddagen van 14.00 tot 15.30 uur:

7, 14 dec 2020 en 4, 11, 18, 25 januari 2021

Praktische informatie: De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten. De groep bestaat uit ongeveer acht personen en wordt begeleid door twee ervaren trainers. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen. Bij de cursus ontvangt u een werkmap.

Voor wie: inwoners uit Lansingerland (50-PLUS of MANTELZORGER)

Wat: groepscursus GRIP&GLANS.

Kosten: voor zes bijeenkomsten in totaal 20 euro

Waar: Ontmoet, Wilhelminastraat 1A, 2661 ET Bergschenhoek

Wanneer: Voor mantelzorgers: zie kader

Voor iedereen vanaf 50 jaar: zes donderdagmiddagen van 13.00 tot 15.00 uur:
5, 12, 19, 26 november en 3, 10 december 2020

Informatie en aanmelden

Deelnemen aan de cursus kan na aanmelding. Aanmelden kan tot 1 week voor de start van de cursus bij Welzijn Lansingerland op 010-522 5545 of info@swsl.nl De trainer neemt dan contact met u op. Na ongeveer een maand is er een terugkom-bijeenkomst.



Welzijn Lansingerland
Schakel tussen mens en samenleving

**doel
delfland**