



## groeps cursus

### *een cursus voor mensen van 60 jaar en ouder*

Het leven gaat soms gepaard met grote veranderingen. Sommige zijn fijn, zoals je grote liefde ontmoeten, een nieuwe baan of met pensioen gaan, het krijgen van kinderen of kleinkinderen, of verhuizen naar een nieuwe woonplaats. Andere veranderingen kunnen minder prettig zijn, zoals werkloos worden of geen werk meer kunnen vinden, gezondheidsproblemen, het uit het oog verliezen van vrienden en vriendinnen of het verliezen van dierbaren. Je kunt de glans in je leven verliezen en je eenzaam gaan voelen. Soms verlies je ook de energie om zelf weer op te krabbelen en dingen te gaan ondernemen.

De GRIP&GLANS groeps cursus is hiervoor speciaal ontwikkeld.

Met deze cursus bieden we je 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 jouw eigen leven.

#### **Voor wie is de cursus bedoeld**

Je bent 60 jaar of ouder. Als je verder één of meer van de volgende stellingen met 'ja' beantwoordt, dan is de GRIP&GLANS groeps cursus heel geschikt voor je.

- |  |        |
|--|--------|
| • 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 |



#### **Wat kun je verwachten**

Tijdens de bijeenkomsten komen onderwerpen aan de orde die te maken hebben met manieren waarop je het leven wat meer glans kunt geven. Als rode draad door de cursus loopt het gebruik van de zogenaamde GLANS-schijf van vijf, waarbij elke letter van het woord GLANS een schijfje inneemt. De glansschijf is vergelijkbaar met de voedingsschijf. Alleen gaat het niet over gezonde voeding, maar over andere belangrijke 'voedingsmiddelen' die mensen nodig hebben om prettig te leven.

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.

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Een pauze is inbegrepen, waarin voor thee en koffie wordt gezorgd. De groepen zullen uit ongeveer 10 personen bestaan en wordt begeleid door een of twee ervaren GRIP&GLANS-docenten. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen. Bij de cursus hoort een mooi uitgevoerde werkmap.

De cursus is op 3, 10, 17, 24, 31 oktober en 7 november 2024 van 10.00-12.30 uur in Emmeloord

#### **Kosten**

Er zijn geen kosten aan verbonden.