



Grip en glans

Een cursus voor 55+ vrouwen

Soms is het goed de geluksbalans op te maken en te kijken of het plezieriger kan. Positief in het leven staan en tegenslag of verlies overwinnen? Haal eruit wat er in zit!



De groepscursus grip en glans helpt bij het opmaken van de balans. Aan de hand van de 'glansschijf' krijgt u inzicht in de elementen die uw leefplezier en geluksgevoel beïnvloeden. U krijgt tips en handvatten hoe u plezieriger kunt leven. U gaat hiermee aan de slag en wij helpen u een eindje op weg. Niets moet, maar waarom zou u zich niet laten inspireren?

De cursus is bedoeld voor vrouwen van 55+ en bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. De groepen bestaan uit ongeveer tien tot twaalf vrouwen. Voor de cursus start, heeft u een kennismakingsgesprek met één van de cursusleiders. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen.

Geniet u van het leven? Verheugt u zich op de toekomst Of is er ruimte voor verbetering?

Geen kosten

De gemeente Dordrecht betaalt deze cursus voor u. Koffie en thee zijn voor eigen rekening.

Grip en glans **Een cursus voor 55+ vrouwen**

Koloriet

Jacob Marisstraat 70
Dordrecht

Maandagochtenden

10.00-12.00 uur

Cursusdata

20, 27, maart
3, 10, 17 april en 1 mei

Aanmelden

Wilma Schapendonk

Medewerker Sociaal team
Krispijn
wilma.schapendonk@
meedrechtsteden.nl
T 06 50516733

Ina de Jong

Medewerker MEE Drechtsteden
ina.dejong@meedrechtsteden.nl
T 078 639 0437