

Grip en Glans in Nootdorp

Ben je 55+ en herken je je in één of meerdere uitspraken?

- Ik ben af en toe op zoek naar meer gezelligheid om me heen.
- Ik zou mijn kennissenkring uit willen breiden.
- Ik zou meer leuke bezigheden willen hebben.
- Ik wil wel iets ondernemen maar ik stel het uit.



Dan kan de GRIP & GLANS - cursus zeker iets voor je betekenen!

Onderwerpen die aan de orde komen:

- Positief zijn en blijven
- Initiatief nemen
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Samen zijn en alleen zijn
- Doelen stellen en bereiken
- Sterke punten ontdekken en uitbouwen

Hoe krijg ik meer grip op mijn leven?
Hoe geef ik er zelf glans aan?
Vind met medecursisten een antwoord in GRIP & GLANS, een groepscursus voor 55+inwoners van de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

Grip & Glans heeft landelijk al veel mensen in een opwaartse spiraal gebracht!

Dag en tijdstip

Woensdagmiddag
van 14.00 tot 16.00 uur

Data

5, 12, 19 en 26 maart,
9 en 16 april
én 7 mei 2025

Locatie

SWOP-locatie Jozefpad
Sportparkweg 8a
2631 GA in Nootdorp

Kosten

Een bijdrage van €20 voor cursusmaterialen

Aanmelden

Mail naar info@swop.nl of bel 015- 3 699 699

Trainers

Sandra Mijnders en Jacob-Jan Koedoot,
gecertificeerde Grip & Glans-trainers
en sociaal werkers

Groepsgrootte

maximaal 10 deelnemers