

Nieuw in Steenwijk, de groepscursus Grip & Glans.

Vanaf 30 maart start de groepscursus Grip & Glans in Steenwijk, een gratis cursus in 6 wekelijkse bijeenkomsten voor iedereen van 55+ die op zoek is naar een beetje meer glans en contacten in het leven.

De cursus wordt verzorgd door buurtwerkers Sandra Lampe en Paula Bierma van welzijnsorganisatie Sociaal Werk De Kop.

Grip & Glans valt onder het programma 'Samen in Beweging', waar de gemeente Steenwijkerland aan deelneemt.

Over Grip & Glans

Als je ouder wordt, verandert soms je leefsituatie. Sommige veranderingen zijn prettig, zoals het krijgen van kleinkinderen en het hebben van meer tijd. Andere veranderingen zijn minder prettig, zoals de achteruitgang van gezondheid, het wegvallen van een vaste dagindeling, of verlies van dierbaren. Door dit soort veranderingen kun je de behoefte hebben aan nieuwe manieren om grip te houden op het leven en om het leven een beetje meer glans te geven.

Sociaal Werk De Kop biedt daarom vanaf eind maart de groepscursus Grip & Glans aan, voor iedereen die daar wel beetje hulp bij kan gebruiken.

“Met deze cursus bieden we 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 je eigen leven. En we willen er vooral ook een fijne groepscursus van maken, waarin iedereen zich op zijn of haar gemak voelt!”, aldus Sandra en Paula.

Schijf van vijf om prettig te leven

Tijdens de bijeenkomsten komen onderwerpen aan de orde die te maken hebben met manieren om het leven wat meer glans te geven. Als rode draad door de cursus loopt het gebruik van de zogenaamde **GLANS-schijf** van vijf.

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.

Concrete onderwerpen zijn:

- **Gezondheid**, positief zijn en blijven;
- **Leuke bezigheden**, initiatief nemen en zelfvertrouwen opbouwen;
- **Affectie**, samen met anderen zijn en vriendschap;
- **Netwerken**, nieuwe mensen leren kennen;
- **Sterke punten**, persoonlijke sterke punten ontdekken en uitbouwen.

Praktische info en aanmelden:

De cursus gaat van start op woensdag 30 maart, vervolgens iedere woensdag in april en de laatste cursusochtend is dan op dinsdag 3 mei. Eind juni volgt er nog een terugkomochtend.

Elke bijeenkomst duurt 2,5 uur en zal zijn van 9:30-12:00 uur.

De groepen zullen uit maximaal 10 personen bestaan. Iedere cursist krijgt de eerste bijeenkomst een mooi uitgevoerde werkmap.

De cursus vindt plaats in de Kroonzaal van Zonnekamp, Oyershoeve 1, in Steenwijk.

Aanmelden kan vanaf 15 maart via info@sociaalwerkdekop.nl of 0521-745080.

Na de zomer zal ook op andere plekken in de gemeente een groepscursus Grip & Glans gepland worden.