

Cursus GRIP & GLANS

—iets voor jou? —



Wie een dagje ouder wordt, kan het gevoel hebben er alleen voor te staan en niet meer deel te nemen aan de samenleving. Het ontbreekt je aan energie om erop uit te trekken en mensen te ontmoeten. Herken je dit? Dan is de cursus Grip & Glans iets voor jou!

De cursus werkt als een poetsdoek. Je ontdekt wat je zelf kan doen om in beweging te komen en weer glans te geven aan je leven. We behandelen vragen als: Wat vind je gezellig om te doen en waar word je blij van? En waar vind je mensen met dezelfde interesses? Je gaat het allemaal ontdekken op je eigen manier en je eigen tempo. Je volgt de cursus samen met andere vrouwen en steekt ook wat van hen op. Het is gewoon leuk om te doen, het is gratis en na elke bijeenkomst ga je vol energie naar huis.

- **Wat:** 6 gezellige Grip & Glans-bijeenkomsten van 2 uur;
- **Voor wie:** vrouwen 65+;
- **Waar:** Wijkcentrum Trefpunt, Beijumerweg 17 in Beijum;
- **Wanneer:** dinsdagmiddag 5, 12, 19, 26 april 2022. Dinsdag 10 en 17 mei 2022
- **Tijdstip:** 14.00 -16.00 uur;

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden of meer informatie

Wil je meer weten of je direct aanmelden? Bel Mattie Oostra (06-25634105) of stuur een mail naar mattie.oostra@groningen.nl