

Grip & Glans



Dagelijks functioneren



Meedoen



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Zingeving

1 Wat is het?

Grip en Glans is een training voor volwassenen, die graag wat meer GRIP op het leven krijgen en wat meer GLANS in het dagelijks bestaan willen aanbrengen.

2 Voor wie?

Voor inwoners van 45 jaar en ouder in de gemeente Westerkwartier.

3 Wat kunnen we doen?

De training is gericht op verbetering van verschillende levensgebieden, bijvoorbeeld:

- het sociale netwerk;
- gezondheid;
- oude of wellicht nieuwe leuke bezigheden.

De deelnemer leert de levensgebieden in kaart te brengen en kiest zelf waar hij of zij iets aan zou willen veranderen. Het doel is om meer plezier in het leven te krijgen.

4 Hoe doen we dat?

De training bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Na 3 maanden is er een terugkombijeenkomst.

5

Wil je contact met ons opnemen?

Wil je meer weten, bel dan met (0594) 745 620 of kijk op www.sociaalwerkdeschans.nl.



Een praktische training voor meer grip op en glans in het leven



sociaal werk
de schans
Onderdeel van Tintengroep