

## Grip en Glans in Klapwijk

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

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

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.

### Kosten

Een bijdrage van €15 voor cursusmaterialen

### Aanmelden

Mail naar [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl) of bel 015- 3 699 699

### Trainers

Josita Woesthuis & Nienke Oldenhuis,  
gecertificeerde Grip & Glans-trainers en  
mantelzorgconsulenten

### Groepsgrootte

max 10 deelnemers

### Dag en tijdstip

Donderdagochtend  
van 10.00 tot 12.00 uur

### Data

31 oktober,  
7, 14, 21 en 28 november,  
5 december 2024

### Locatie

Huiskamer voor de Buurt  
Welzijnscentrum Keijzershof  
Floralaan 102, Pijnacker