

PERSBERICHT

Groepstraining Grip & Glans
Synthese, Horst aan de Maas, Venray, Bergen,
Gennep en Mook en Middelaar
4 augustus 2021

Groepstraining GRIP&GLANS voor 55+

Als je ouder wordt, verandert je situatie. 55+'ers kunnen behoefte hebben aan nieuwe manieren om grip te houden op hun leven en om hun leven een beetje meer glans te geven. Met de cursus GRIP&GLANS 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.

Hoe leef je gezond en gelukkig? Wat kun je zelf hierin doen? Wat kunnen we voor elkaar doen? Wat kan de samenleving doen? Met de antwoorden op deze vragen kunnen we samen werk maken van GRIP&GLANS voor zoveel mogelijk mensen. GRIP&GLANS-trainingen zijn gericht op de versterking van zelfmanagementvaardigheid (grip) en welbevinden (glans). De GRIP&GLANS-cursussen sluiten bijzonder goed aan op recente ontwikkelingen in zorg en welzijn, zoals 'positieve gezondheid' en de participatiesamenleving.

Ervaring Grip&Glans deelnemer:

"Ik was doelloos bezig, maar neem nu weer het initiatief om met vriendinnen dingen te doen en ik ben lichamelijk actiever geworden. Ik ben er zelfverzekerder door geworden en geniet weer van de kleine dingen in het leven."

Praktisch:

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Dit is inclusief pauze en voor thee en koffie wordt gezorgd. De groep bestaat uit ongeveer tien personen en wordt begeleid door twee ervaren GRIP&GLANS-trainers.

Waar: Synthese Horst, Gasthuisstraat 25.

Wanneer: 27 september, 4, 11, 18, 25 oktober en 1 november.

Voor wie: Inwoners van 55+ uit de gemeenten Horst aan de Maas, Venray, Bergen, Gennep en Mook en Middelaar.

Informatie en aanmelden

Aanmelden kan tot en met zondag 12 september via onze website:

www.synthese.nl/activiteiten. Neem voor meer informatie of vragen contact met ons op via groepswerk@synthese.nl.

Over Synthese

Synthese is een welzijnsorganisatie in Noord- en Midden-Limburg. Wij bieden onder andere ondersteuning bij initiatieven in buurt, dorp of wijk en bij het vormgeven van een aangename



leefomgeving. Synthese is thuis in je wijk. Gemeenschappen worden sterker als iedereen mee kan doen en dat moedigen we aan. Dit doen we door mensen wegwijs te maken of door ze in contact te brengen met buurtbewoners, initiatieven of verenigingen die hen verder kunnen helpen. We inspireren inwoners om samen op te trekken. Het uitgangspunt is dat iedereen van betekenis is en het streven is dat iedereen meedoet, ook nieuwe dorpsgenoten.

Onze missie? Het alledaagse leven ruimte geven; overal en voor iedereen!

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie of vragen over dit persbericht kunt u contact opnemen met team Venray via teamvenray@synthese.nl of 0478 517 317.

