

“Glans aan je leven”

Voelt u zich wel eens alleen en zou u
meer contacten willen?

Zou u wel wat meer willen ondernemen,
maar u heeft geen idee hoe?

Merkt u steeds vaker dat u “beren op de
weg ziet”?

U wilt, in het kort gezegd, meer “glans in
uw leven”.

Dan is deze ontmoetingsgroep echt iets
voor u!

*Een activerende
ontmoetingsgroep voor 55+*



onderdeel van Santé Partners



Hierbij wat meer inhoudelijke en praktische informatie over de ontmoetingsgroep.

De ontmoetingsgroep is kosteloos en bestaat uit 6 bijeenkomsten.

- ❖ **Tijd: van 13.30 tot 15.15 uur**
- ❖ **Data: 3, 10, 17 en 31 oktober, 14 en 28 november**
- ❖ **Adres: Zinder (Rechtbankstraat 1, 4001 JR in Tiel).**

Tijdens deze bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- ❖ **Wat vind ik belangrijk in het leven?**
- ❖ **Wat zijn mijn interesses?**
- ❖ **Wat zijn mijn sterke kanten en wat waarderen anderen in mij?**
- ❖ **Hoe leg ik contact met anderen?**
- ❖ **Wat vind ik lastig en kan ik hier dingen in veranderen?**
- ❖ **Hoe vergroot in mijn zelfvertrouwen?**
- ❖ **Welke stapje(s) kan ik zetten voor “meer glans in mijn leven”?**
- ❖ **Welke activiteiten zijn er in mijn omgeving en waar loop ik warm voor?**

Door middel van gesprek, oefeningen en (een beetje!) huiswerk gaan we met bovenstaande aan de slag.

Natuurlijk onder het genot van een heerlijk bakje koffie of thee.

**De groep wordt begeleid door,
Chantal Willemsen en Donata Verheugd.**



Aanmelden of meer informatie? Dan kunt u contact opnemen met:

Chantal Willemsen

Tel: 0652525499

Mail: chantalwillemsen@stmr.nl