

## Geef uw leven een beetje meer GLANS

Bij het ouder worden horen leuke veranderingen, zoals het hebben van meer vrije tijd, en minder leuke dingen zoals het wegvallen van een vaste dagindeling, het uit het oog verliezen van vrienden en vriendinnen of het verlies van een dierbare.

"Je moet er dan zelf iets van maken en deze cursus heeft mij ondersteund om dat te doen" zegt één van de eerdere deelnemers. "Ik ben er flink van opgeknapt. Alleen al het contact met de vrouwen onderling is prettig. Je wordt gedwongen na te denken over leuke dingen in je leven, waar je normaal aan voorbijgaat", zegt een andere deelnemer. Elke week staat de "GLANS-schijf van vijf" centraal. De GLANS-schijf lijkt op de voedingsschijf van vijf. Alleen nu gaat het niet om gezond eten, maar om je goed te voelen. Elke letter van het woord GLANS staat voor een partje dat bijdraagt aan je welbevinden. In de cursus gaan deelnemers samen aan de slag om zicht te krijgen op welk partje goed gevuld is en welk partje aandacht verdient.

De GLANS cursus is bedoeld voor vrouwen van 55 jaar of ouder.

Deze bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2 uur en wordt uitgevoerd door speciaal voor deze cursus opgeleide docenten.

Aanmelden: Stichting Torion, bij mw. J. Bloema

Kosten: € 30,-

Datum: vanaf 18 januari 2012

Tijd: 13.30 – 16.00 uur

Plaats: Kerklaan 5 Haren ('t Nije Cruys)