

Twée Tegen Eenzaamheid

**Een cursus
voor 55-plussers
die zich eenzaam
voelen en daar
iets aan willen
doen.**



Eenzaam?

Er is iets aan te doen!

In de cursus “Twee Tegen Eenzaamheid” leert u wat u waardevol vindt in uw leven. U (her)ontdekt uw interesses, kwaliteiten en vaardigheden. Ook ervaart u uw grenzen en belemmerende gedachten in contacten met andere mensen.

U beseft hoe waardevol u bent voor uw omgeving. U krijgt weer zin in het leven en voelt zich gesteund om er echt iets van te maken.

Voor wie:

55-plussers die zich eenzaam voelen en daar iets aan willen doen. We verwachten van u enige zelfreflectie, de bereidheid om ervaringen in de groep te delen en het uitwerken van oefeningen.

Groepsgrootte:

We werken met 2 trainers (Twee Tegen Eenzaamheid) met groepen van 8 tot 10 personen.

Data: zie onze websites, mail of bel!

6 Bijeenkomsten van 3 uur,

4 x wekelijks en daarna 2 x met een tussentijd van 2 en 4 weken.

Informatie en aanmelden:

Twee Tegen Eenzaamheid

Anne-Jet Fennema

Ajee Coaching

035 – 6237170

anne-jet@anne-jet.nl

www.ajeecoaching.nl

Betty Eisma

“Van Zelf Sprekend”

035 – 6932303

contact@vanzelfsprekend.info

www.vanzelfsprekend.info

