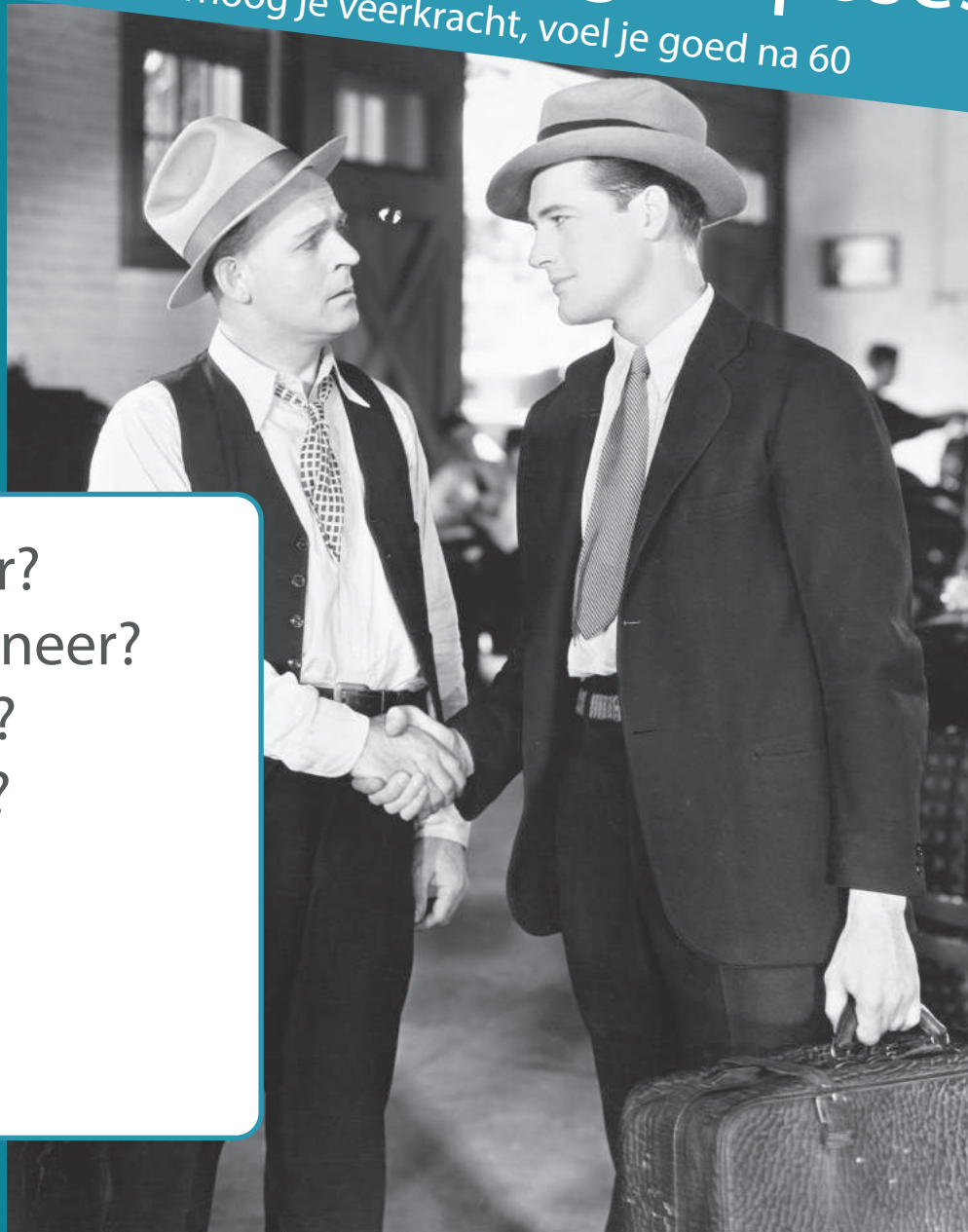


ZILVERWIJZER groepssessies

Verhoog je veerkracht, voel je goed na 60



Waar?
Wanneer?
Prijs?
Info?

plaats hier
logo

Zilver
wijzer



vigez Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

logo VL
GEZONDHEID
TROEF

**VLAAMS ACTIEPLAN
SUICIDEPREVENTIE 2012-2020**

Vlaanderen
is zorg

1813
zelfmoord

www.zilverwijzer.be

v.u.: Linda De Boeck, Lakeman 106, 1840 Londerzeel

ZILVERWIJZER groepssessies

Verhoog je veerkracht, voel je goed na 60

Vanaf 60 verandert er wel wat in je leven. Het lichaam voelt niet meer hetzelfde als toen je jonger was, de rol in de samenleving verandert door pensionering, je wordt geconfronteerd met het verlies van vrienden of geliefden,...

Zilverwijzer biedt de kans om samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen over deze uitdagingen. Werk tijdens de groepssessies aan je veerkracht en blijf je fit in je hoofd en goed in je vel voelen!

Kom tijdens de sessies anderen inspireren of pik al luisterend nuttige tips mee rond de zes thema's.



Omgaan met de uitdagingen van het ouder worden



Evenwicht vinden tussen geven en nemen



Hoe krijg je meer beweging in je leven?



Omgaan met moeilijke momenten en genieten van de kleine dingen



De kracht van sociaal contact



Openstaan voor levenslang leren

Deelnemers uit vorige sessies zijn alvast enthousiast!

“De spontaniteit en openheid onder de deelnemers en het leren luisteren naar belevenissen zorgden voor het groeien van een band van onderling vertrouwen. De gesprekken waren heel fijn en leerrijk.”

