**Zilverwijzer-groepssessies**

**Verhoog je veerkracht, voel je goed na je 60**

Fysieke veranderingen, je draai vinden na je pensioen, zorgen voor anderen of naasten verliezen. Het zijn maar enkele uitdagingen waarmee je te maken kan krijgen. Geldt dit ook voor jou? Dan kan het deugd doen om hierover met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen. Zilverwijzer biedt jou die kans!

Tijdens groepssessies onderzoek je via gesprekken en interactieve oefeningen hoe jij nieuwe uitdagingen in je leven aanpakt. Dit onder de begeleiding van een gedreven én goed voorbereide 50-plusser. Samen wordt er één thema per groepssessie behandeld. Na de eerste groepssessie beslis je zelf met je groep hoeveel en welke andere onderwerpen zullen volgen. Tijdens elk thema kan je anderen inspireren door je eigen ervaringen, levenswijsheid en kennis te delen. Of je kan al luisterend nuttige tips meepikken.

Zoek tijdens Zilverwijzer uit hoe jij je veerkracht kan verhogen. Ontdek hoe je langer zelfstandig kan blijven, hoe je met diverse situaties om kan gaan en wat de positieve effecten zijn van een sterke veerkracht. Kortom, ontdek hoe jij je goed in je vel kan blijven voelen!

Meer weten over de voordelen van Zilverwijzer? Benieuwd naar ervaringen van deelnemers? Waar kan je deelnemen aan Zilverwijzer in jouw buurt? Alle info vind je op **www.zilverwijzer.be**

*Zilverwijzer werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ), in samenwerking met de Vlaamse Logo’s, de Zilverwijzer-partners en met steun van de Vlaamse overheid.*

(keuze uit mogelijke citaten van deelnemers)  
 **,,De spontaniteit en openheid onder de deelnemers en het leren luisteren naar belevenissen, zorgden voor het groeien van een band van onderling vertrouwen.’’  
(Deelneemster Zilverwijzer)**

**,,Ik ga met plezier naar de bijeenkomsten en kijk uit naar de volgende groepssessies!’’  
(Deelneemster Zilverwijzer)**

**,,Het is een aangename thema-groep die de mensen aanvaardt zoals ze zijn. Wat kan er mooier zijn in het leven? Bedankt dat ik de kans kreeg om deel uit te maken van deze groep!’’  
(Deelneemster Zilverwijzer)**

(eventueel: gegevens van lokaal georganiseerde groeps- en/of infosessies toevoegen)

*Infosessie*:  
Spreekt Zilverwijzer je aan? Wil je meer te weten komen over veerkracht en hoe je een goed gevoel in hoofd en lijf kan bevorderen? Kom dan zeker eens luisteren tijdens één van de infosessies.

(waar, wanneer, prijs, meer info te vinden bij, ……)

*Groepssessies*:  
Hoe ga jij om met nieuwe uitdagingen? Kom het ontdekken tijdens Zilverwijzer in jouw buurt!

(waar, wanneer, prijs, meer info te vinden bij, ……)