

Fit in je hoofd, goed in je vel!

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

Met het programma '**Zilverwijzer**' krijg je de kans om samen met leeftijdsgenoten deze uitdagingen van het ouder worden te ontdekken, ervaringen uit te wisselen en tips op te pikken om je fit in je hoofd en goed in je vel te voelen.

Kom alvast naar de eerste sessie 'Oud is niet out'! Na deze sessie zijn er nog vijf mogelijke vervolgssessies. Je beslist zelf met de groep hoeveel en welke themasessies jullie nog wensen te volgen!

**Zilver
wijzer**

Sessie 'Oud is niet out'

Sessies 'Zilverwijzer'



'Oud is niet out' (basissessie)

Het belang van je goed in je vel en hoofd te voelen.



In beweging

Het belang van een gezonde levensstijl met aandacht voor voldoende activiteit en beweging.



Geven en nemen

Aandacht voor het geven aan anderen en de tijd nemen voor jezelf.



De boog kan niet altijd gespannen staan

Omggaan met verlies en moeilijke momenten in het leven.



Samen sterk

Ingaan op sociale contacten en verbondenheid.



Nooit te oud om te leren

Blijven openstaan voor nieuwe uitdagingen.