

# ZILVERWIJZER Goed in je vel op 60+



Zilver  
wijzer

# ZILVERWIJZER Goed in je vel op 60+

## “Gezond en gelukkig ouder worden”, dit willen we toch allemaal! Maar hoe moet dat in de praktijk?

**Zilverwijzer**, dat zijn groepssessies voor actieve 60-plussers die hun veerkracht willen versterken. Samen met leeftijdsgenoten ga je de uitdaging van het ouder worden aan, je kan anderen inspireren door eigen ervaringen te delen en je kan zelf nuttige tips oppikken. Zilverwijzer start met een bijeenkomst van twee uur. De groep beslist samen of er nadien nog bijeenkomsten volgen. En dat alles onder de deskundige begeleiding van een getrainde lesgever.

Benieuwd naar de thema's die aan bod komen? Hier alvast een voorsmaakje!

- Hoe zorg je voor voldoende beweging in je leven?
- Wat helpt je ontspannen?
- Hoe zeg je neen tegen anderen of jezelf?
- Wat zou je graag nog willen leren?
- Waar kan je echt van genieten?
- Hoe onderhoud je je sociale netwerk?
- Hoe ga je om met een dipje?

Interesse om samen met anderen de kracht van 60+ te ontdekken?

Schrijf je dan snel in voor Zilverwijzer of vraag meer info!

Wanneer?

Waar?

Inkom

Meer info: