

Veerkracht na je 65^{ste}



Elk van ons wordt vroeg of laat geconfronteerd met verlies, teleurstelling of stress. Die tegenslagen kunnen een grote impact hebben op ons geluk en ons welzijn. Veel hangt dan af van onze mentale veerkracht. Dat is ons vermogen om ons evenwicht te herstellen en om in moeilijke tijden positief naar de toekomst te kijken. Die veerkracht komt er niet altijd vanzelf. Soms kan het helpen om in gesprek te gaan met anderen.

Esther von Arx en **Ilse Peeters** zijn twee erkende psychologen die, in kleine groepen, onderwerpen aankaarten welke onze veerkracht op de proef. Ze openen het gesprek rond levensthema's als rouw en verlies, liefde en liefhebben, het aanvaarden van nieuwe levensfasen, de zorgen om kinderen of familie, omgaan met heden en verleden... Ze creëren een gemoedelijke ruimte om met anderen in dialoog te gaan over de lusten en lasten van het leven na 65.

Prijs: € 12,50 voor de hele reeks (5 sessies) in het kader van het RIZIV-project van minister Vandenbroucke voor psychologische zorg

Voor wie: Voor iedereen van 65jr en ouder

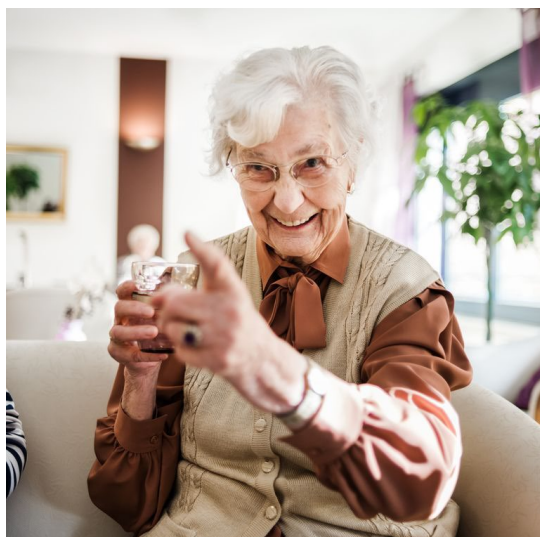
Wanneer:

Groepsreeks 1: woensdag 9 u. – 10.30 u.

Groepsreeks 2: woensdag 11 u. -12.30 u.

21/02, 28/02, 6/03, 13/03, 20/03 2024

Waar: LDC Kruisbos, Kapellensteenweg 81, Kalmthout.



Inschrijving en info:

Ilse.peeters@yahoo.be

esthervonarx@telenet.be

0476/22.86.42