

# OP WEG NAAR VERBINDING

Traject van 8 sessies op vrijdagvoormiddag – VOORJAAR 2025



Dit is een groepsaanbod voor 65-plussers. Samen gaan we op zoek naar meer verbinding en zingeving. Het is een preventief aanbod bij vroege signalen van piekeren, neerslachtigheid, onzekerheid, verlies van zingeving, eenzaamheid, isolement, verlieservaringen en onrust.

Herken je jezelf of iemand uit je omgeving in één van onderstaande uitspraken? Dan is dit groepsaanbod mogelijks interessant. In een kleine groep gaan we samen op pad om een nieuw perspectief op de toekomst te creëren.

*“De laatste tijd stoor ik me aan dingen die me gewoonlijk niet storen, heb ik **geen of verminderd zin in eten**, heb ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden, heb ik het gevoel dat alles wat ik doe me moeite kost, **pieker** ik veel over het verleden of de toekomst, is het moeilijk om met nieuwe dingen te beginnen, praat ik minder dan gewoonlijk, **verveel** ik mij, geef ik de voorkeur om **gezelschap te vermijden**, is het moeilijk om beslissingen te nemen, kan ik moeilijk op gang komen. De laatste tijd voel ik me soms bang, **onrustig**, treurig, **eenzaam**, zenuwachtig ...*

Via groepsgesprekken, psycho-educatie en reflectievragen richten we ons op het bewust worden van de eigen krachtbronnen. Versterken van het eigen competentiegevoel. Versterken van eigenwaarde. Verzoenen met de levensloop. Verwerken van verlieservaringen en vinden van een nieuw perspectief op de toekomst.

## PROGRAMMA

GROEPSSESSIE 1 – KENNISMAKING

GROEPSSESSIE 2 – LEVENSLIJN – KINDERTIJD EN JEUGD

GROEPSSESSIE 3 – WERK EN ZORG PERIODE

GROEPSSESSIE 4 – PENSIOENLEEFTIJD

GROEPSSESSIE 5 – BETEKENIS VAN MIJN LEEFTIJD / OUDER WORDEN

GROEPSSESSIE 6 – KWALITEITEN

GROEPSSESSIE 7 – AFRONDING – INTEGRATIE VAN HANDVATEN

GROEPSSESSIE 8 – AFSCHIED / EINDIGHEID



Voordelig tarief van **€ 20 voor hele traject (dus € 2,50 per sessie).**

Groepsessies gaan enkel door bij voldoende inschrijvingen [www.karioshoeilaart.com/verbinding](http://www.karioshoeilaart.com/verbinding). Dit aanbod wordt begeleid door Ilke Bartholomees (klinisch psycholoog/psychotherapeut) en Anja Michiels (veerkrachtcoach). Beiden hebben ze expertise binnen dit thema en doelgroep.

***Inschrijven kan via mail naar [info@karioshoeilaart.com](mailto:info@karioshoeilaart.com) of 0486 46 37 51***

## GROEPSTRAJECT

VRIJDAGEN VAN 9U30 TOT 11U30

21 FEBRUARI – 7 MAART – 28 MAART –  
18 APRIL – 16 MEI – 30 MEI – 6 JUNI –  
27 JUNI

Inclusief gratis individueel kennismakingsgesprek. Mogelijkheid voor opvolgingsgesprek na enkele weken voor 11 euro (of 4 euro).

Dit traject is ook mogelijk op locatie (in wzc, inloophuis, serviceflats, dienstencentrum, huisartsenpraktijk,...). Contacteer ons gerust voor beschikbare data.

