

Tussen toen en nu

Een groepsreeks over levend verlies.



65-plussers

voor wie

5 bijeenkomsten

samen in groep

Vanaf 3 oktober

najaar 2026

€ 12

voor de volledige reeks

Ouder worden brengt veranderingen met zich mee. Misschien gaat je lichaam niet meer zo vlot mee, heb je vaker hulp nodig of mis je vertrouwde bezigheden en contacten. Dat kan gevoelens van verdriet, gemis of onzekerheid oproepen. Ook wanneer er niemand overleden is, kun je verlies ervaren.

Bij **Praktijk Bios** verkennen we deze veranderingen samen, tijdens **vijf bijeenkomsten met woorden en beelden**.

01

Wat is 'levend verlies'?

Levend verlies is het gemis van wat vroeger vanzelfsprekend was, terwijl het leven verdergaat. Denk aan je gezondheid, zelfstandigheid of vertrouwde rol in je gezin.

Een wandeling lukt minder goed. Je moet vervoer vragen. Of je ontvangt nu hulp, terwijl jij altijd voor anderen zorgde.

Je kunt genieten van vandaag én verdriet hebben om wat je mist. Dat gemis kan telkens opnieuw voelbaar worden.

02

Waarom organiseren we dit?

'Dat hoort bij de leeftijd' of 'Ik mag niet klagen': misschien denk je dat weleens. Toch verdienen de veranderingen die je raken aandacht.

In deze groep delen we ervaringen en luisteren we naar elkaar. Met woorden en beelden staan we stil bij wat je mist én wat vandaag betekenis voor je heeft.

BEGELEIDING

Els Wouters

Klinisch psychologe en psychotherapeut

Eva Cuypers

Maatschappelijk werker en creatieve maker van troostcadeaus

03

Wanneer is deze groep misschien iets voor jou?

Ben je 65 jaar of ouder en herken je dit?

- Je mist wat je vroeger kon doen.
- Vaker hulp nodig hebben valt je moeilijk.
- Je dagelijkse leven of je rol is veranderd.
- Je wilt ervaringen delen met leeftijdsgenoten.

Twijfel je of deze reeks bij je past? Neem gerust contact op met Els.

Praktisch & inschrijven

Data 3, 17 en 31 oktober
14 en 28 november 2026

Tijd Telkens van 10 tot 12 uur

Locatie Praktijk Bios
Driehoekstraat 26
2180 Ekeren

Prijs € 12 voor de volledige reeks

Inschrijven of meer informatie

els@agora-psychotherapie.be