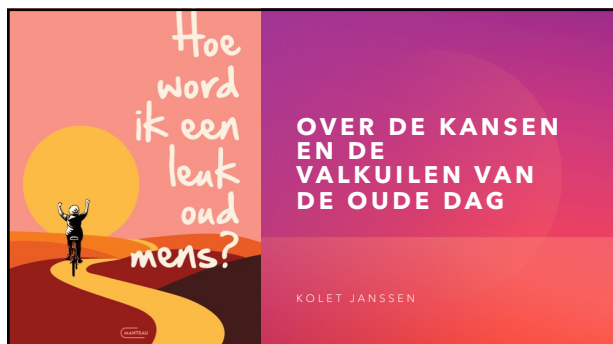




1



2



3



4



5



6

Hoe ga ik om met mijn oudere zelf?

- Leren doseren
- Voor alles de tijd nemen
- Bewuster kiezen



7

Hoe houd ik mijn lichaam gezond?

- Bewegen
- Eetgewoontes



8

Hoe houd ik mijn geest gezond?

- Nieuwe dingen leren
- Investeren in vriendschappen (oude & nieuwe, leeftijdsgenoten & jongere mensen)



9

Wat moet de overheid doen?

- Bij alle infrastructuurwerken: ouderen-proof? (bestrating, parkeerbeleid, bankjes...)
- Inspraak: ouderenraad



10

Wat kunnen we zelf doen?

- Open geest
- Niet te veel zeuren
- Ervaring is niet alles
- Valkuil: succesverhalen
- Niet alleen omgaan met gelijkgezinden



11

De gouden tip?

Oud worden is een beetje verliezen en een beetje winnen.
Er is geen weg terug.
Er is een tijd voor alles.
Een tijd om iets moois van te maken.

Illustraties ©Marius van Dokkum



12



13