

Handig boek bij ouder worden

Praktische tips om de vierde levensfase plezierig te doorlopen

'Gelukkiger ouder worden', zo heet het boek geschreven door voormalig adviseur Verbrede landbouw Wim van Kreij. Met als ondertitel: 'Een praktisch boek voor senioren'. De auteur wil de lezers vooral meegeven van het leven te genieten zolang het kan.

Het boek is tot stand gekomen dankzij de stichting Meierode. Deze stichting uit Sint Oedenrode zet zit in voor het welzijn van ouderen. Eerder dit jaar ontving staatssecretaris Jet Bussemaker van VWS het boek tijdens een symposium dat de stichting ook georganiseerd had.

De auteur Wim van Kreij (70), in zijn werkzame leven actief als zelfstandig adviseur Verbrede landbouw, werkte twee jaar aan het boek. „Het mooiste van dit project vind ik dat de opbrengst gaat naar sociale projecten.”

Ouder worden met een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid wil iedereen. „Maar om ondanks beperkingen toch gelukkig te zijn is een uitdaging”, zegt Van Kreij.

De schrijver heeft er veel energie in gestoken om een groot aantal praktische ideeën en tips te inventariseren die kunnen bijdragen tot meer geluk tijdens de vierde levensfase. „Door positief te blijven denken kunnen mensen er zelf aan meewerken om op een prettige manier ouder te worden”, is zijn stellige overtuiging.

Van Kreij, geschoold op de vroegere Hogere Landbouwschool in Roermond en woonachtig in Sint Oedenrode, is voor ouderen en ouderenorganisaties een gewild spreker. Hij verzorgt lezingen door het hele land. Daarbij gaat hij in op het ouder worden, wat de ouder wordende mens zoal te wachten staat en hoe je je zowel geestelijk, lichamenlijk en materieel daarop kunt voorbereiden.

„Veel van wat ik vertel herkennen de ouderen, maar ze vinden het prettig om alles thuis nog eens te kunnen lezen. Daarom heb ik besloten om de praktijkervaringen vast te

leggen in een boek, samen met mijn vrouw Annie, die meer dan 25 jaar praktische ervaring heeft in het ouderenwerk.”

BLIJ BOEK

In acht hoofdstukken beschrijft Van Kreij hoe ouderen van nu en later kunnen zorgen voor hun welzijn. Daarbij komen de lichamelijke, sociale, geestelijke, culturele, ruimtelijke, psychische en financiële aspecten aan de orde. De auteur gebruikt geen droge of overbodige tekst, maar spreekt klare taal.

Elk hoofdstuk bevat toepasselijke en kleurige foto's. Bij veel foto's staat een limerick. Het is gewoon een blij boek. „Ik wil benadrukken dat je als oudere vooral moet kijken naar wat je hebt en wat je kunt. Wat gisteren niet goed ging, is niet belangrijk. Door positief te denken kan de oudere er zelf aan meewerken om op een prettige manier ouder te worden.”

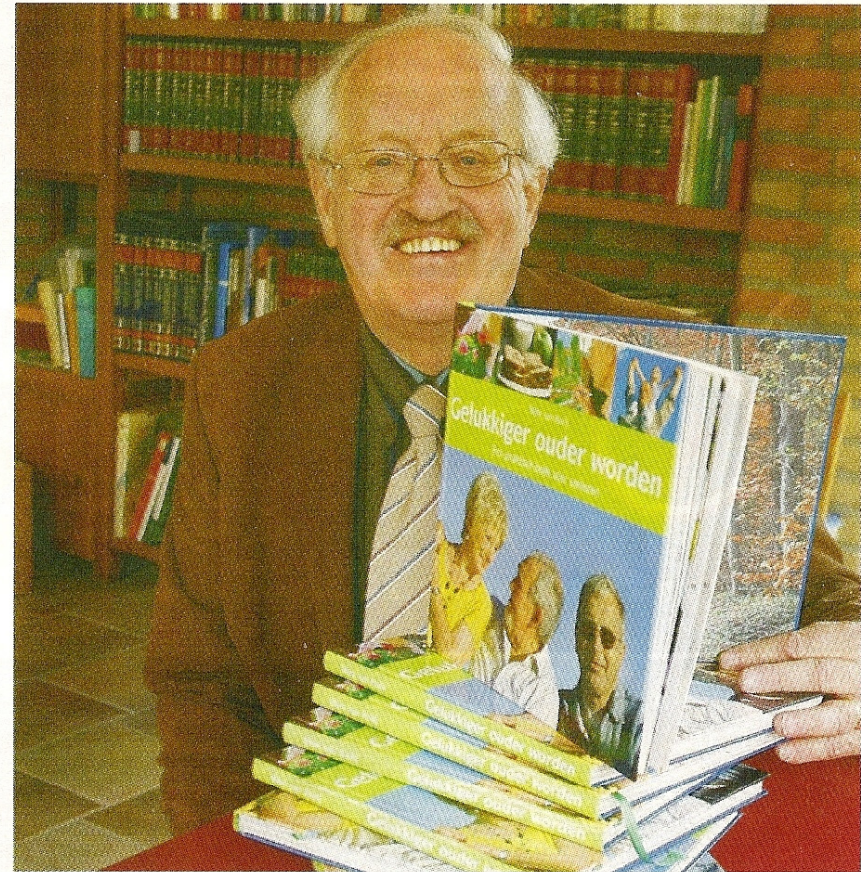
Van Kreij geeft tussendoor een aantal suggesties om langer in je eigen huis te kunnen blijven wonen door de waarde van het huis te verzilveren. Ook geeft hij diverse praktische tips om de tuin te veranderen in een lushof in plaats van een lasthof.

Eenzaamheid kan een groot knelpunt worden. Ouderen kunnen zich daartegen wapenen door op tijd te zorgen voor goede sociale contacten. Maar ook het bevorderen van de gezondheid en het treffen van preventieve maatregelen worden uitvoerig beschreven.

OVERZICHT

In de vijf bijlagen die in het boek zijn opgenomen geeft hij een praktisch overzicht van maatschappelijke instellingen, patiëntenbelangenverenigingen, tijdschriften voor ouderen en een doorlopende kalender. Tot slot zegt de auteur: „Met het boek geef ik de lezer als belangrijkste boodschap mee: geniet van het leven zolang als het kan.”

Het boek van 200 pagina's kost in de boekhandel 23,50



euro. ZLTO-leden krijgen het boek voor 22 euro inclusief verzendkosten thuisgestuurd. Het bedrag kan worden overgemaakt op rekening 1381.64.681 ten name van Stichting Meierode Sint Oedenrode, met vermelding van het lidnummer van de ZLTO. De opbrengst van het boek gaat naar de stichting Meierode.

Wim van Kreij, auteur van het boek 'Gelukkiger ouder worden', trekt regelmatig het land in voor lezingen.

Foto: Wim Roefs

➤ www.meierode.nl