



“Gelukkiger ouder worden”

Op 13 maart werd het eerste exemplaar van het boek “Gelukkiger ouder worden”, geschreven door Wim van Kreij uit Sint-Oedenrode overhandigd aan staatssecretaris Bussemakers.

“Geluk komt van het werkwoord gelukken en om iets te laten lukken moet je ondernemen”.

Wim van Kreij geeft in zijn boek op een luchtige manier een aantal handvatten. “Gelukkiger ouder worden is een kunst, een levenshouding, die je zelf kunt aanleren en daarvoor heb ik in dit boek een aantal tips gegeven, die je daarbij kunt gebruiken”, schrijft hij in zijn inleiding.

In het rijk geïllustreerde boek beschrijft Wim van Kreij in acht hoofdstukken de welzijnsfactoren. Elke hoofdstuk start met een limerick en eindigt met praktische opdrachten om even over na te denken. In korte stellingen en verhalen worden ouderen, maar ook (nu nog) jongeren ideeën aan de hand gedaan en gestimuleerd om dingen te ondernemen, om te zorgen voor je sociaal netwerk, om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Maar ook wordt helder aandacht besteed aan het financieel welzijn en wordt kort en krachtig een aantal mogelijkheden aan de hand gedaan.

Het boek wordt afgesloten met “tien regels om elke dag een beetje gelukkiger

te zijn” en in de bijlage staan de contactgegevens van talloze organisaties en instellingen die behulpzaam kunnen zijn. Maar de belangrijkste boodschap van Wim van Kreij is: “kijk vooruit als je zestig bent en hou er rekening mee dat je misschien wel honderd wordt”. Als je dagelijkse baan ophoudt en besluit dat je niets meer gaat doen, belandt je achter de spreekwoordelijke geraniums. Actief zijn op maatschappelijk vlak, betrokken zijn, durven te blijven leren, maakt je tot op hoge leeftijd tot een waardevolle deelnemer aan de maatschappij. En de maatschappij waardeert en helpt je op het moment dat het moeilijk om wat voor reden dan ook.

Een citaat uit het boek “gelukkiger ouder worden”

Het is feest bij de familie Van Gelderen. Piet heeft de pensioengerechtigde leeftijd bereikt en zijn werkgever heeft hem een groot afscheidsfeest aangeboden. 45 Jaar heeft hij als chauffeur gewerkt. Eerst trok hij met grote trucks door heel Europa en de laatste 10 jaar reed hij met vakantie-gangers naar Spanje. En nu Piet stopt, heeft ook zijn vrouw Trees, haar werk als bejaardenverzorgster neergelegd om samen met haar man te gaan genieten van het “vrije leven”.

De ochtend na het feest slapen ze heerlijk uit, geen wekker meer maar een leven

zoals zij zich dat na hun pensionering hadden voorgesteld. Na enkele dagen thuis zijn met de post doorlezen, een beetje klussen in huis en tuin, gaan ze een weekje naar de Veluwe, fietsen en wandelen. Het leven is een groot feest. Maar terug thuis wordt het een beetje stil om hen heen. Het lijkt of de dagen steeds langer worden. Wat nu? Ine, een collega van Trees, komt op bezoek en tegen haar durven ze wel te zeggen dat het toch niet allemaal zo gaat als ze gehoopt hadden. In een goed gesprek geeft Ine het advies om na te denken over wat ze eigenlijk wel zouden willen. Ine is lid van de toneelgroep van de ouderenvereniging en deze groep zoekt nog nieuwe leden. Is dat misschien iets voor Trees? En zou Piet willen meehelpen om culturele activiteiten voor ouderen te organiseren. Hij heeft namelijk tijdens de vele busreizen vaak musea bezocht. Daar kon hij zo van genieten. Al na drie maanden zijn Piet en Trees veel gelukkiger. Trees heeft zich aangesloten bij de cabaretgroep en Piet heeft met twee leeftijdsgenoten de cursus “Kijken naar kunst voor ouderen” opgezet. Hij heeft ook al een bezoek aan een museum georganiseerd en enkele reizen voor ouderen zijn in voorbereiding. Als het enigszins kan, neemt ook Trees deel aan de door haar Piet georganiseerde activiteiten. Ze houden nog genoeg tijd over om te wandelen, te fietsen, een boek te lezen en samen in de tuin te hobbyen. Zij vinden het leven veel aangener nu ze ook iets voor anderen kunnen betekenen en hun interesse in andere zaken is enorm gegroeid.

Gelukkiger Ouder worden wordt uitgegeven door de stichting Meierode.

De stichting heeft tot doel het welzijn van ouderen te bevorderen door;

- informatie gericht op het welzijn van ouderen te verzamelen en te verspreiden;
- de daaruit voortvloeiende revenuen te besteden aan projecten voor ouderen

Elders in Your Life vindt u een voordeelbon, waarmee u tegen een gereduceerde prijs het boek kunt bestellen

