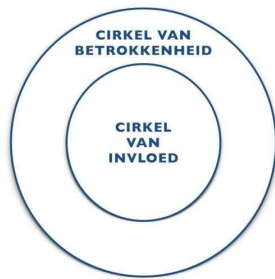


Gelukkig oud worden, maar hoe?

Lezing van Maria Grijpma, 27 mei 2026, Huis van Waalre

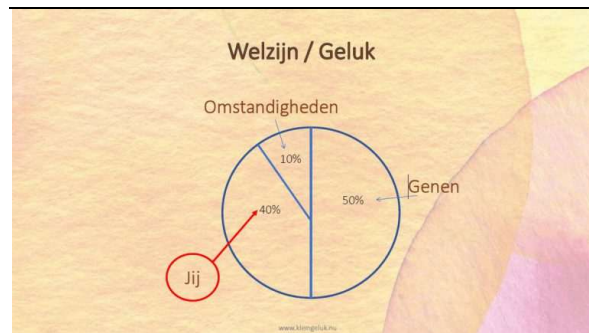
Organisatie: Stichting Wonen, Welzijn, Zorg in Waalre

In deze bijlage die bij de lezing hoort, krijg je tips en handvatten, **om JA! tegen jezelf te zeggen.**, zodat je makkelijker thuis uit kunt gaan proberen om goed voor jezelf te zijn.



We worden allemaal oud, we gaan allemaal dood. (buitencirkel)

Hoe ga je om met kwetsbaarheid, ouderdom en de dood? (binnencirkel) (S. Covey)



(S. Lyubomirsky)

Goed nieuws: Je hebt 40% van je gevoel van welbevinden in eigen hand.

Het Spinnenweb van Positieve Gezondheid: Hulpmiddel om jezelf te 'sturen'.

Vul het af en toe in en denk over de 6 gebieden na:

- *Wat valt op?*
- *Wat is voor jou belangrijk?*
- *Wat wil je veranderen of meer aandacht geven?*
- *Wat kan een eerste stap zijn?*
- *Is er iets wat je daarbij tegenhoudt?*
- *Wat of wie kan je helpen?*
- *Kom in actie! Op een manier die jou op dit moment het best past!*

Ideeën: naar een kerk-Klooster-Hazzo-Pracht-bibliotheek, sporten, vrijwilliger worden, zelf een kookclub of boekenclub beginnen, samen tuinieren, een wilsverklaring regelen, lid worden van de NVVE, je burens beter leren kennen, eerlijker zijn tegen je familie, gezonder eten, wandelen, hulp vragen, grenzen aan leren geven, kleiner wonen, erkennen dat je mantelzorger bent, 40% inzetten!

Hulp bv. via: huisarts; POH; www.goedvoormekaarwaalre.nl; www.socialegidswaalre.nl; psycholoog, rouw therapeut; Welzijnscoach Angelina Pauly is te bereiken via huisarts, via het Gemeentecontactcentrum met terugbelverzoek, vrij binnenlopen bij Samen Wijzer op di- en don. ochtend in Medisch centrum Aalst of via GoedvoorMekaar.

Hartelijke groet! Maria, www.kleingeluk.nu (boeken); www.mooiemorgen.nl (over de dood)