Gezond ouder worden

Gezond ouder worden gaat niet vanzelf. Gelukkig kun je zelf veel doen om je goed te blijven voelen, zowel mentaal als fysiek. In deze folder vind je praktische tips die je helpen om met plezier en veerkracht ouder te worden.

Meer weten of ondersteuning nodig?

Wil je meer weten over gezond ouder worden of heb je behoefte aan ondersteuning? Neem gerust contact met ons op. We denken graag met je mee.

10 tips voor een gezonde oude dag

1. Stel doelen voor jezelf

Zonder doelen mist het leven richting. Door iets te hebben om naar uit te kijken, geef je je dagen structuur en betekenis. Denk aan een hobby, een uitje of een project waar je energie van krijgt.

2. Lach en laat boosheid los

Humor is gezond: het verlaagt je bloeddruk, versterkt je immuunsysteem en maakt je blijer. Lang boos blijven werkt juist averechts. Probeer boosheid los te laten en ruimte te maken voor luchtigheid.

3. Blijf in beweging

Beweging helpt je om langer gezond te blijven. Wandelen, fietsen of tuinieren – elke vorm van activiteit telt. Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker het is om actief te blijven.

4. Zorg voor voldoende slaap

Slaap is essentieel voor herstel, zowel lichamelijk als geestelijk. Tijdens je slaap verwerk je indrukken en laad je je energie weer op. Probeer een regelmatig slaappatroon aan te houden.

5. Leer van tegenslagen

Iedereen krijgt te maken met verlies of teleurstelling. Het verschil zit in hoe je ermee omgaat. Sta stil bij wat er is gebeurd, rouw als dat nodig is, en kijk of je er iets van kunt leren.

6. Koester je contacten

Vriendschappen en sociale contacten zijn net zo belangrijk als gezond eten en bewegen. Blijf in contact met anderen en sta open voor nieuwe ontmoetingen.

7. Sta stil bij wat goed gaat

Dankbaarheid en trots dragen bij aan je geluksgevoel. Schrijf bijvoorbeeld elke avond drie positieve dingen op die je die dag hebt meegemaakt. Of stuur iemand een bedankbrief.

8. Zorg voor anderen

Zorgen voor een ander – mens of dier – geeft je leven structuur en betekenis. Het kan zelfs bijdragen aan een langer leven. Let er wel op dat het zorgen niet te zwaar wordt.

9. Eet bewust en gevarieerd

Eet met aandacht en kies voor voeding die goed is voor je lichaam. Wees matig met porties en eet minstens twee keer per week vis. Gezond eten begint met bewuste keuzes.

10. Geniet van de kleine dingen

Een kopje koffie in de zon, een goed boek of een fijn gesprek – genieten mag! Het draagt bij aan je welzijn en maakt het leven lichter.

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00076-250820