

### Een leven lang leren

Blijven leren als volwassene bevordert het zelfvertrouwen, vermindert de tijd om te piekeren, geeft je een doel en kan helpen om in contact te komen met anderen en te blijven deelnemen aan de samenleving. Leren mag heel breed opgevat worden. Het volgen van een cursus, lezen, een museumbezoek, een nieuw gerecht klaarmaken, internetten, een muziekinstrument bespelen of een oude hobby hervatten. Een leven lang leren is ook belangrijk om je grijze cellen te trainen en zo je denkvermogen, concentratie en geheugen te onderhouden.



## Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds helpt je om je goed in je vel te (blijven) voelen!

### Onze tegemoetkomingen



Ongeacht je leeftijd, betalen wij je tot 30 euro per jaar terug wanneer je je aansluit bij een sport- of fitnessclub. Voor 60-plussers wordt er een tegemoetkoming voorzien voor pedicurebehandelingen tot 25 euro per jaar. Ga je op consultatie bij een master in de orthopedagogie of psychologie? Dan voorzien wij een tussenkomst tot 50 euro per jaar. Daarnaast organiseren wij voor onze leden verschillende activiteiten zoals vormingen, infoavonden, uitstappen en reizen. Je kan ook genieten van interessante kortingen voor een verblijf in één van onze vakantiedomeinen aan de Vlaamse kust of in de Ardennen.

### Dienst Maatschappelijk Werk

Plots ziek? Langdurige gezondheidsproblemen? Een blijvende handicap? Bejaard en zorgbehoevend? Onze Dienst Maatschappelijk Werk staat je bij met informatie en advies en onderzoekt je rechten. Wanneer nodig bieden wij eveneens langdurige ondersteuning en begeleiding. De aangeboden hulpverlening gebeurt op vrijwillige basis, in respect en wederzijds vertrouwen en is gratis.

v.v.: Jürgen Constandi, Hoogstratenplein 1, 2800 Mechelen (editie 2016)

Een medewerker kan ook aan huis langskomen. Contacteer ons via 03 491 86 50 of via [sociale.dienst@vnz.be](mailto:sociale.dienst@vnz.be).

### Ergotherapie

Het is de taak van een ergotherapeut om mensen met een fysieke, psychische en/of sociale stoornis te helpen om zo goed mogelijk zelfstandig te functioneren in het leven van alledag, rekening houdend met hun potentieel en hun omgeving. Ergotherapeutisch advies is gratis voor onze klanten. Onze ergotherapeut kan ook aan huis langskomen. Neem contact op via 03 491 86 50.

### ComfoPlus

Ben je sneller geneigd om uitstapjes en bezoekjes te vermijden omdat je minder goed te been bent? Onze mobiliteitsspecialisten informeren je graag over de mogelijkheden. Voor meer informatie, bel 03 292 21 60 of laat je informeren in je vertrouwde VNZ-kantoor.

Meer info:

[www.vnz.be/een-gezonde-geest/fit-je-hoofd-goed-je-vel/](http://www.vnz.be/een-gezonde-geest/fit-je-hoofd-goed-je-vel/)

Met medewerking van

**vigez**

Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie en  
Ziektepreventie vzw

### Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Hoofdzetel : Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen  
[www.vnz.be](http://www.vnz.be) - [info@vnz.be](mailto:info@vnz.be) - 015 28 90 90

Kantoren en postbussen over heel Vlaanderen.

# 3

## Gezond ouder worden

# Geniet van het leven!



[www.vnz.be](http://www.vnz.be)

**VNZ**  
Vlaams & Neutraal  
Ziekenfonds

## Gezond ouder worden: Geniet van het leven!

Met het ouder worden verandert er heel wat in je leven. De kinderen gaan het huis uit, je gaat met pensioen, je lichaam voelt niet meer hetzelfde aan en je wordt geconfronteerd met het verlies van vrienden of geliefden.

Wij helpen je graag op weg om je goed in je vel te (blijven) voelen, ondanks deze veranderingen.



### Sociale relaties onderhouden

In de loop van je leven verandert je sociale netwerk. Ook wanneer je de 60 voorbij bent, kan je web van sociale contacten er anders gaan uitzien: werk gerelateerde relaties vallen weg, je verliest geliefden of vrienden, je verhuist, enzovoort. Toch blijft het belangrijk om aandacht te hebben voor sociale contacten! Je hebt anderen nodig om bekommernissen mee te delen, hulp te vragen, om voor te zorgen of voor menselijke warmte en contact.

Naar de bakker, de post of de krantenwinkel gaan, zijn perfecte gelegenheden om je sociale contacten te onderhouden en tegelijkertijd in beweging te blijven. Een praatje maken met de burens, op bezoek gaan bij familie of een vriend(in) opbellen kunnen deugd doen. Er bestaan ook verenigingen die activiteiten organiseren zoals ontmoetingen, bezoeken of maaltijden.

Daarnaast kan je ook terecht bij specifieke hobbyclubs of je ziekenfonds.

Wij organiseren jaarlijks een seniorenuitstap, verschillende infoavonden en leerrijke gezondheidsweken.

Tal van mogelijkheden dus om persoonlijke relaties op te bouwen en te onderhouden. Aan jou om te ontdekken wat het beste bij je past!

### Zorg voor evenwicht

Geven aan anderen zorgt voor zingeving, meer gelukgevoelens en een grotere levenstevredenheid. Daarnaast is het belangrijk om ook geregeld tijd en ruimte te nemen voor jezelf. Wanneer je steeds wil voldoen aan de wensen van anderen en te weinig aandacht hebt voor je eigen noden, kan dit ervoor zorgen dat je niet goed in je vel zit. Een flinke wandeling of een boek lezen in de zon kunnen je bijvoorbeeld opnieuw positieve energie geven. Om volop te kunnen genieten van het leven is het belangrijk dat geven en nemen of inspanning en ontspanning in evenwicht zijn. We geven alvast enkele tips:

- **Bewaak je grenzen.** Het is niet altijd gemakkelijk, maar door af en toe eens nee te zeggen, kan je jezelf wat meer ademruimte geven. Hoeveel is een ja immers waard als je eigenlijk nee bedoelt?
- **Maak goede keuzes.** Wees bewust van de zaken die voor jou een belangrijke waarde hebben. Het stellen van prioriteiten kan je helpen om goede keuzes te maken. Kwaliteit geniet de voorkeur boven kwantiteit.
- **Denk positief.** Aanvaarden dat je niet alles onder controle kan hebben, is de essentie van positief



denken. Het blijven behouden van een gevoel voor humor kan ook helpen om moeilijke momenten te relativiseren en je af te leiden van gepieker. Vergeet zeker niet de kleine dingen in het leven waar je plezier aan beleeft zoals een zonsopgang of een kopje koffie gaan drinken.

- **Wacht niet tot de emmer overvol is.** Ga aan de slag vooraleer de spanning te hoog oploopt en pak je problemen en zorgen meteen aan. Zo kan je jouw dagelijks leven vergemakkelijken en ben je voldoende weerbaar.
- **Zorg voor jezelf.** Vergeet niet om jezelf af en toe te verwennen. Hoe meer dingen je doet die je energie geven, hoe meer je aankan. Toch stel je best ook grenzen aan jezelf! Door jezelf elke dag te verwennen met grote repen chocolade of een hele dag tv kijken, tank je uiteindelijk geen positieve energie bij. Met gezonde gewoontes zoals in beweging blijven en op je voeding letten, zorg je dus ook voor jezelf!

