

# Gezond ouder worden

Geniet van het leven!



 **Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

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



Met het ouder worden, verandert er heel wat in het dagelijkse leven. De kinderen zijn het huis uit en bezorgen ons kleinkinderen, we gaan met pensioen, ons lichaam voelt niet meer hetzelfde aan en we verliezen vrienden of geliefden. We helpen je graag op weg om je goed in je vel te blijven voelen ondanks deze vele veranderingen.

## Sociale relaties onderhouden

Eens de 60 voorbij, kan het web van sociale contacten grotere gaten vertonen. Werk-gerelateerde relaties vallen weg, we verliezen geliefden of vrienden, enz. Toch blijft het belangrijk om aandacht te hebben voor sociale contacten! Je hebt anderen nodig om bekommernissen mee te delen, om 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 of een vriend(in) opbellen kunnen ook al deugd doen. Er bestaan ook heel veel verenigingen die activiteiten aanbieden en ontmoetingen,



bezoeken of maaltijden organiseren. Daarnaast kan je ook terecht bij heel wat specifieke hobbyclubs. En heb je al eens gedacht aan vrijwilligerswerk of aan studeren? Tal van mogelijkheden dus om persoonlijke relaties op te bouwen en te onderhouden. Aan jou om te ontdekken wat er het beste bij je past!

## Zorg voor evenwicht

Geven aan anderen zorgt voor zingeving, meer gelukgevoelens en een grotere levenstevredenheid. Naast het geven aan anderen is het belangrijk om geregeld iets te geven aan jezelf of anders gezegd te 'nemen'. Een flinke wandeling of een boek lezen in de zon kunnen je bv. positieve energie geven. Om uiteindelijk te kunnen genieten van het leven is het belangrijk dat geven en nemen of inspanning en ontspanning in evenwicht zijn. We geven je alvast enkele tips.

- **Bewaak je grenzen.** Door af en toe eens nee te zeggen en bewuster ja te zeggen, kan je jezelf wat meer ademruimte geven en zal je ook meer de dingen doen die je echt wil doen. Hoeveel is een ja immers waard als je eigenlijk nee bedoelt? Ook aan jezelf

# Geniet van het leven!



grenzen kunnen stellen, is belangrijk. Te veel snoepen geeft misschien het eerste moment voldoening maar op lange termijn leidt dit tot energieverlies.

- **Maak goede keuzes.** Wat zijn de zaken en waarden waar je belang aan hecht? Als het voor jou belangrijk is, dan is het belangrijk! Kiezen voor kwaliteit doet vaak ook meer deugd dan kiezen voor kwantiteit. Probeer ook één ding tegelijk te doen met je volle aandacht, zo geniet je bewust van het moment.
- **Denk positief.** Bepaalde dingen gebeuren buiten onze controle en dan kunnen we niet veel anders dan die aanvaarden. Je leven kleuren met humor kan ook helpen om moeilijke momenten te relativiseren en je af te leiden van gepieker. Probeer je aandacht te richten naar de kleine dingen in het leven waar je plezier aan beleeft zoals bv. een kopje koffie gaan drinken.
- **Wacht niet tot de emmer overvol is.** Ga aan de slag vooraleer de spanning te hoog oploopt. Zo kan je jouw dagelijkse leven vergemakkelijken en

ben je weerbaar genoeg om de emmer niet te laten vollopen. Leer signalen te herkennen zodat je tijdig kan ingrijpen, ook in schijnbaar onbelangrijke situaties.

- **Zorg voor jezelf.** Goed zorg dragen voor jezelf is een levenskunst die nog te weinig mensen beheersen. Je batterijen regelmatig bijladen door leuke dingen voor jezelf te doen, zorgt er voor dat je meer aankan.

## Een leven lang leren

Blijven leren als volwassene bevordert het zelfvertrouwen, vermindert de tijd om te piekeren en kan helpen om doelen te stellen, in contact te komen met anderen en te blijven participeren 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 weer opnemen. Een leven lang leren houdt je hersenen ook getraind.



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

## Onze tegemoetkomingen

Ongeacht je leeftijd, betalen wij je tot € 30 per jaar terug wanneer je je aansluit bij een sport- of fitnessclub. Voor 65-plussers wordt er een tegemoetkoming voorzien voor pedicurebehandelingen tot € 25 per jaar. Ga je op consultatie bij een master in de orthopedagogie of psychologie? Dan voorzien wij een tussenkomst tot € 50 per jaar. Daarnaast organiseren wij voor onze klanten 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 maatschappelijk werkers bieden een luisterend oor, onderzoeken je rechten en geven advies en informatie. De aangeboden hulpverlening gebeurt op vrijwillige basis, in respect en wederzijds vertrouwen en is gratis. Een medewerker kan ook aan huis langskomen. Contacteer ons via 053-76 99 71 of [dmw@nzvl.be](mailto:dmw@nzvl.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 autonoom te functioneren in het leven van alledag, rekening houdend met hun potentieel en hun omgeving. Ergotherapeutisch advies is gratis voor onze klanten en onze ergotherapeut kan ook aan huis langskomen. Contacteer ons via 053-76 99 87 of [ergotherapie@nzvl.be](mailto:ergotherapie@nzvl.be).

Ben je sneller geneigd om uitstapjes en bezoekjes te vermijden omdat je minder goed te been bent? Onze **thuiszorgwinkel ComfoPlus** kan je helpen met het zoeken naar een **geschikt loophulpmiddel** zoals bv. een wandelstok of een looprekje. Informeer je over ons volledige aanbod via 078-15 98 15, [info@comfoplus.be](mailto:info@comfoplus.be) of vraag ernaar in één van onze kantoren.



Ontdek al onze voordelen en diensten op [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be)

Met medewerking van **vigez**  
Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie en  
Ziektepreventie vzw

 **Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID