

Goed oud worden in Lieshout: toekomstig wonen begint nu

Donderdag 9 maart 2023

Het is algemeen bekend dat wij in Brabant, ook in onze dorpen, in een rap tempo vergrijzen: we worden ouder en er komen steeds meer 65+ers bij. Dat zal de komende 20 jaar nog veel harder gaan, ook in Lieshout. Dan is het goed om samen na te denken over wat we belangrijk vinden om goed oud te worden in ons dorp.

Hoe willen we dan wonen? Veel senioren willen in hun huidige woning blijven wonen. Het is ook het beleid van de overheid dat we steeds langer gewoon thuis blijven wonen. Maar is die woning daarvoor geschikt, of eenvoudig geschikter te maken? Of is verhuizen toch slimmer? En is er dan een geschikte woning voorradig?

Er zal ook ooit meer zorg nodig zijn, maar hoe doen we dat als er steeds minder zorgmedewerkers en mantelzorgers beschikbaar zijn? Welke andere mogelijkheden zijn er? Wat kunnen we dan voor elkaar betekenen?

Nu wachten senioren vaak te lang of hebben verkeerde verwachtingen waardoor zij niet goed zijn voorbereid op verminderde vitaliteit en gezondheid die met veroudering samenvallen. Zij gaan pas iets ondernemen als het feitelijk te laat is en verliezen daarmee de regie.

Daarom starten we op **donderdag 9 maart om 13.30 uur** in het Dorpshuis in Lieshout met deze informatiemiddag met de mogelijkheid daarna verdiepende themabijeenkomsten over leefbaarheid, zorg en woonvormen te organiseren.

Els van Daal, projectcoördinator van KBO-Brabant, zal die middag over dit onderwerp vertellen, met de boodschap dat het belangrijk is om tijdig over dit soort zaken na te denken om daarmee zo lang mogelijk de regie over het eigen leven te houden. De titel van deze bijeenkomst is dan ook: Toekomstig wonen begint nu! Een toekomst waar zelfredzaamheid, preventie en nabuurschap centraal zullen staan.

We hopen velen te kunnen begroeten.

Aanmelding wordt op prijs gesteld bij De Inloop op dinsdagmorgen of per mail naar : educatiekbolieshout@gmail.com

Onderstaand strookje in de rode brievenbus stoppen mag ook.

Naam

Adres

Wil graag op 9 maart a.s. de info bijeenkomst "Goed oud worden in Lieshout: toekomstig wonen begint nu" bijwonen.

KBO Lieshout kreeg het volgende aanbod voor een lezing. Voor we het organiseren willen we weten of u daaraan mee zou willen doen. Geef dit even door bij de Inloop van de KBO of mail naar educatiekbolieshout@gmail.com

Senior zijn: met zin en moed ouder worden

Ouder worden overkomt ons als het goed is, allemaal. Ieder van ons groeit op een eigen wijze in jaren. Dat ouder worden echter niet vanzelfsprekend is, komt tot uiting in de uitdrukking: 'Ouder worden is een gunst, ouder zijn echter een kunst.' Het thema 'senior zijn' is vanuit verscheidene invalshoeken te benaderen. Zo kan het gaan over gezond ouder worden en wat goede voeding en beweging betekent. Ook is een sociaal-maatschappelijke benadering interessant.

In deze lezing door Martien van Duijnhoven wordt echter ingegaan op de betekenis van het ouder worden vanuit een levensbeschouwelijke invalshoek met de vraag: 'Hoe groei ik zelf in mijn ouder worden?' Levensverlangen en zingeving.

In de presentatie wordt het verband getoond tussen levenservaringen en het diep in ons zelf liggende levensverlangen. Vanuit dit verlangen geven we betekenis aan eigen ervaringen. Daarmee verwijzen we naar zingeving: het leven heeft zin of vraagt juist naar zin. Zingeving doet zich in de eerste plaats voor in de alledaagse werkelijkheid, maar het duidt ook de uiteindelijke betekenis van leven.

Veranderend levensverlangen

Het levensverlangen kent een tweetal dimensies: het streven zichzelf te zijn en de behoefte verbonden te zijn met de wereld om ons heen. Naar gelang we ouder worden, zoeken we naar een passende verhouding tot onszelf en de werkelijkheid om ons heen. Het levensverlangen verandert: eigen regie en het contact met de wereld om ons heen komt in een ander daglicht te staan.

Senior zijn en de moed ouder te worden

Goed ouder worden toont zich in de moed stil te staan bij genieten en zorgen, bij meeleven in vreugde en verdriet, bij doorleven van je senior zijn. Vrijmoedig omgaan met wat zich voordoet is vaak een passende houding. Lankmoedigheid bij wat we moeten verdragen is eveneens aan de orde. Omdat we zowel positieve als negatieve ervaringen kennen, is het een kunst een zeker evenwicht te bewaren.

De lezing wordt met behulp van PowerPoint gegeven. Aan de hand van veel voorbeelden wordt duidelijk wat bedoeld wordt met zingeving en levensmoed. Dat kan leiden tot het zien van je eigen spoor daarin en helpt mogelijk een passende weg te vinden in het ouder worden. Na de presentatie is een samenvatting beschikbaar.