



**“Ouder?
Wijzer
bedoel je...!”**

**Els
vertelt
haar
verhaal**



Gelukkig steeds ouder!

In Nederland worden we steeds ouder. Gelukkig! In 2017 waren 18 van de 100 mensen in Nederland ouder dan 65 jaar. In het jaar 2040 zijn dat 26 van de 100 mensen, dus meer dan een kwart.

Maar gezond ouder worden is niet vanzelfsprekend. Daarom stellen wij je graag voor aan Els. Want ook zij merkte dat zij ouder werd.

Lees in dit boekje wat zij toen deed!

Bron: Volksgezondheid Toekomst Verkenning van het Ministerie van VWS.



Het
verhaal
van Els

Ouder? Wijzer bedoel je...!

In dit boekje vertel ik jou mijn verhaal. Hoe ik mij voelde en wat ik toen ging doen.
Je herkent er vast veel in...

Meest gelukkig!

Uit onderzoek blijkt dat mensen boven de 60 jaar het meest gelukkig zijn. En hoe gelukkiger je je voelt, hoe langer je leeft!

Dit helpt je om gelukkig te zijn:

- 1 Leven in het nu
- 2 Dankbaar zijn
- 3 Zinnvolle dingen doen
- 4 Geven
- 5 Je inleven in anderen

Bron: Heart4happiness.



Zo begon het...

Je kent dat wel. Je leeft en hebt van alles te doen. Drukdrukdruk. En lekker eten. Leuk hoor. Maar elk jaar wel een kilootje gezelligheid erbij.