



## Themamiddag: Ouder Worden

We worden vanzelf ouder, daar hoeven we niks voor te doen. Zo lang we gezond blijven is dat best leuk. Sommigen van ons hebben of krijgen kleinkinderen, of achterkleinkinderen zelfs. Dat kan een bron van genot zijn.

Maar als je merkt dat je meer gaat mankeren, lichamelijk maar misschien zelfs ook geestelijk, valt het niet mee. Zeker ook als allerlei dierbaren wegvallen door overlijden. Ook is het soms niet meer zo gemakkelijk om nog hele stukken te reizen, en wonen niet alle dierbaren om de hoek. Dan kan eenzaamheid de kop opsteken.

Misschien ben je bang voor de toekomst, en durf je daar niet over te praten, of misschien wil jij dat wel, maar gaat je omgeving er niet op in en blijf je alleen met angst en je zorgen.

De toekomst is voor niemand zeker, maar als je ouder wordt komt onmiskenbaar de dood dichterbij. Misschien ga je hierover piekeren, of over allerlei kwalen (dementie, kanker) die je zou kunnen krijgen. En dat is jammer: **een mens lijdt immers het meest door het lijden dat hij vreest!** Aan de andere kant is het soms wel goed daarover te praten, meestal neemt daardoor de angst ook af.

Ouder worden stelt je voor nieuwe vragen maar kan ook heel veel nieuwe mogelijkheden bieden. En we worden steeds ouder, dus het is goed de moeite waard om in jezelf te investeren, door na te denken over de mogelijkheden die er zijn.

Naast kwaaltjes die we allemaal kunnen krijgen, zijn er zo veel mogelijkheden om nog steeds nieuwe dingen te ontwikkelen, dingen waar je nooit tijd voor gehad hebt, dingen die nu wél kunnen.

Mocht je interesse hebben: op 1 februari is er een bijeenkomst over dit thema, middags van 14.00-16.00 uur. Wel graag even aanmelden via: [info@interpunctie.nl](mailto:info@interpunctie.nl), deelname € 8,00 p.p.

The flyer is for a 'Thema-bijeenkomst OUDER WORDEN' (Theme meeting: BECOMING OLDER). It has a light green background with faint circular patterns. At the top left, it says 'Thema-bijeenkomst OUDER WORDEN' in green. Below this is a small version of the Interpunctie logo and a photo of Nellie Timmermans-van de Kamp. To the right of the photo is an illustration of an elderly man and woman. The text on the flyer includes: 'Thema ouder worden en alles wat daarmee samen hangt', 'Donderdag 1 februari 2018 van 14.00-16.00 uur', 'toegang € 8,- per persoon wel even opgeven', and the contact information: 'Smientdonk 2 5467 CA Veghel' and '0413-310795 info@interpunctie.nl'. A red arrow points from the contact information towards the bottom right corner of the flyer.