

Leuk(er) oud worden, hoe de positieve psychologie helpt

verslag van een lezing



Ouder worden brengt uitdagingen met zich

mee: lichamelijke klachten, verlies van zelfstandigheid en soms spijt van keuzes uit het verleden. Toch hoeft ouder worden niet alleen moeilijk te zijn. Dat vertelde dr. Andreas Wismeijer tijdens een gezamenlijke bijeenkomst van Senioren Goirle en het Vrouwenennetwerk Goirle. Zijn boodschap: *met kleine stappen en een andere manier van denken kun je gelukkiger en vitaler ouder worden.*

De positieve psychologie richt zich niet op het 'repareren' van wat misgaat, maar op het versterken van wat goed is. Volgens Wismeijer kunnen mensen hun welzijn vergroten door vaker positieve emoties te ervaren, hun sterke kanten te ontwikkelen en bewust stil te staan bij dankbaarheid. Dat hoeft niet groot te zijn: even genieten van een kop koffie of een goed gesprek kan al verschil maken. Een belangrijk onderdeel van geluk is **betrokkenheid**. Door helemaal op te gaan in een activiteit - zoals tuinieren, schilderen of een goed boek lezen -

ontstaat een gevoel van 'flow': je vergeet de tijd en voelt controle. Ook **sociale relaties** zijn cruciaal. Mensen hebben anderen nodig om zich verbonden en veilig te voelen. Verder helpt **zingeving**: het gevoel dat wat je doet ertoe doet, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk of mentorschap. Tot slot draagt daadkracht bij aan welzijn - doelen stellen en halen geeft energie en voldoening.

Kortom, leuk(er) oud worden draait niet om het ontkennen van problemen, maar om bewust kiezen voor wat je leven betekenis en plezier geeft. Kleine dagelijkse acties kunnen op lange termijn een groot verschil maken.

De winter in de kunst: Lezing door mevrouw Carla van Bree



Op **donderdagmiddag 18 december** wordt er door Carla van Bree in het Jan van Besouw een lezing gehouden over de beeldende kunst van het winterseizoen.

De winter is niet alleen een periode van koud, donker en guur weer, maar wij komen de winterperiode ook tegen in de cyclus van de menselijke leeftijden, en ook in de cyclus van de seizoenen.

In de 16e en 17e eeuw zien we op schilderijen veel taferelen van schaatsende mensen en veel sneeuwlandschappen. Tot in de 20e eeuw is het winterseizoen een bron van inspiratie voor veel kunstenaars, met als recent voorbeeld de samengestelde schilderijen van Brit David Hockney.

De lezing begint om 14.00 u en vindt plaats in lokaal 1018.

De kosten - inclusief koffie/thee in de pauze - bedragen

€ 8,- voor leden en € 10,- voor niet leden.

Aanmelden kan tot en met 11 december via een mail naar:

kunstkring@seniorengoirlle.nl
Uw aanmelding wordt definitief nadat u een bevestiging heeft ontvangen en wij de betaling hebben ontvangen. De betaal instructies staan in onze bevestiging.

Waar geen vrijwilligers zijn, houdt het op! Doe actief mee!

Er wordt bij Senioren Goirle veel georganiseerd: een wekelijkse nieuwsbrief, een actuele website, lezingen en cursussen, excursies, de Marmot, het huisbezoekproject en we zijn actief op het terrein van de belangenbehartiging. 1400 leden en veel niet-leden maken gebruik van deze 'diensten'. Maar er zijn meer mensen nodig om al deze activiteiten te kunnen blijven bieden. Ondanks veel pogingen lukt het niet om mensen te vinden voor onderstaande functies.

Denk er serieus over na of u zich zou willen inzetten als:

- lid van het bestuur via Wil van der Kruijs (voorzitter@seniorengoirlle.nl)
- lid van de redactie van de Nieuwsbrief en de website via Wil van der Kruijs (voorzitter@seniorengoirlle.nl)
- vrijwilliger bij de Marmot via Hennie de Bruin (trein96@home.nl)
- bestuurslid bij de cultuur-en kunstkring via Anske Nauta (elanco@home.nl)
- coördinator voor de Stamtafel in de Marmot via Wil van der Kruijs (voorzitter@seniorengoirlle.nl)



Waar geen vrijwilligers zijn, houdt het op! En dat moeten we met elkaar zien te vermijden.

Voor € 10,- naar de Senioren Expo in Veldhoven Wie gaat er mee?



We kunnen weer eens samen naar de Senioren Expo in Veldhoven. Op **donderdag 15 januari** vertrekt om 11.00 u een bus vanaf de Guldenakker. Rond 17.00 u komen we weer thuis.

De senioren Expo is een

beurs speciaal ingericht voor mensen van 50 jaar en ouder. Met meer dan 100 stands vind je er alles wat het leven comfortabeler, leuker en actiever maakt. De kosten voor deze dag zijn inclusief entree en busreis € 10,-. En dat geldt voor leden en niet-leden.

U kunt zich voor dit gezellig dagje uit aanmelden

- bij de Marmot en daar contant betalen óf
- een mail naar belangenbehartiging@seniorengoirlle.nl
- U daarna krijgt informatie over de wijze van betalen.
- De inschrijving sluit 15 december.

Er kunnen maximaal 60 personen mee met de bus en vol is vol.

robbengroene energie

Thuisbatterijen, slim geregeld!

- Zonnepanelen
- Smart Energy
- Warmtepompen
- Energieopslag
- Laadpunten



Hilvarenbeek - 013 2400048 - www.robbenenergie.nl

wij zijn pas tevreden als

je dat bent!



oogwereld | egbers

Tilburgseweg 76, Goirle
013 534 8567 • oogwereld.nl



Problemen met Tv, Radio of internet?

RV-Electronics
Onderhoud, Verkoop & Reparatie

HiFi, TV & Domotica

0618393330

www.RV-Electronics.nl

www.wijnkoperijvanbilsen.nl



wijnkoperij **van bilsen**

Korvelseweg 45 | 5025 JB Tilburg



T 013 - 534 25 60

E info@janderooy.nl

WWW.JANDEROOY.NL



T 013 - 530 08 11

E info@fysioderooy.nl

WWW.FYSIODEROOY.NL

www.delaatslaapexpert.nl

Puur luxe in hoog-laag slaapcomfort!



Het advies van een echte slaapexpert!

déLaat
SLAAP EXPERT

Diessen,
Willibrordusstraat 1 Tel.: 013 504 28 23

Bladel,
Sniederslaan 41 Tel.: 0497 38 24 33



makelaardij@appels.nl
013 - 534 91 15
WWW.APPELS.NL