



VRIJWILLIGERSORGANISATIE BUS
BURGERKRACHT UIT SAMENWERKING
CONTACTADRES via E-mail: info@debus.nl
INFORMATIE OVER BUS: www.debus.nl



Gezond ouder worden - Met deze 7 gewoontes maak je echt verschil

Gezond ouder worden begint niet met een rigoureuze leefstijlverandering. Juist kleine, haalbare gewoontes kunnen ervoor zorgen dat je fitter blijft en meer energie hebt. Met deze zeven tips zet je vandaag al de eerste stap.

Iedereen wil het liefst gezond en zelfstandig ouder worden. Maar wat kun je daar zelf aan doen? Je hoeft niet van de ene op de andere dag je hele leefstijl om te gooien. Onderzoek laat zien dat juist kleine, haalbare veranderingen veel kunnen opleveren. En het gaat om meer dan alleen gezond eten en voldoende bewegen. Ook slaap, sociale contacten en zingeving spelen een belangrijke rol.

Zelf de regie houden:

Gezond ouder worden betekent niet alleen dat je zo lang mogelijk vrij blijft van ziekte. Het gaat er ook om dat je voldoende energie hebt, zelf de regie houdt over je leven en kunt blijven doen wat je belangrijk vindt. Een wandeling maken, op de kleinkinderen passen, reizen, vrijwilligerswerk doen of afspreken met vrienden: al die dingen dragen bij aan een prettig leven.

1. Beweeg iedere dag:

Je hoeft echt niet fanatiek te sporten om gezond ouder te worden. Een dagelijkse wandeling, een fietstocht, tuinieren of een paar keer de trap oplopen telt ook mee. Regelmatig bewegen helpt om je hart en bloedvaten gezond te houden, vermindert de kans op chronische ziekten en zorgt ervoor dat je langer soepel blijft. Probeer daarnaast minstens twee keer per week oefeningen te doen die je spieren versterken. Dat helpt om spiermassa en kracht te behouden.

2. Eet gevarieerd en geef je lichaam de juiste brandstof:

Een gezond voedingspatroon levert de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Denk aan voldoende groente, fruit, volkorenproducten, gezonde vetten en eiwitrijke producten zoals zuivel, peulvruchten, eieren, vis of noten. Vooral na je vijftigste zijn eiwitten belangrijk om je spieren sterk te houden.

3. Gun jezelf voldoende slaap en ontspanning:

Een goede nachtrust is belangrijk voor je geheugen, weerstand en herstel. Ook schiet ontspannen er vaak bij in. Juist als je veel ballen in de lucht houdt is voldoende rust essentieel. Kleine momenten van ontspanning, zoals een wandeling, lezen of meditatie, helpen je lichaam en geest om op te laden.

4. Blijf je hersenen uitdagen

Je hersenen houden van nieuwe prikkels. Een cursus volgen, een boek lezen, een muziekinstrument leren bespelen of een nieuwe hobby oppakken houdt je brein actief. Ook het oplossen van een puzzel of het leren van een paar woorden in een andere taal kan al helpen.

5. Investeer in sociale contacten:

Mensen zijn sociale wezens. Regelmatig contact met familie, vrienden, burens of collega's draagt bij aan je welzijn. Bovendien blijkt uit onderzoek dat mensen met een sterk sociaal netwerk zich vaak gezonder voelen en minder kans hebben op eenzaamheid. Een wandeling met een vriend, samen koffie drinken of vrijwilligerswerk doen is daarom heel waardevol.

6. Doe iets wat je leven betekenis geeft:

Gezond ouder worden draait niet alleen om je lichaam. Ook zingeving speelt een belangrijke rol. Dat kan voor iedereen iets anders betekenen: tijd doorbrengen met je familie, vrijwilligerswerk doen, creatief bezig zijn, een tuin onderhouden of je inzetten voor een vereniging. Wie iets heeft om naar uit te kijken of zich nuttig voelt, ervaart vaak meer tevredenheid en veerkracht.

7. Denk in kleine stappen:

Veel goede voornemens mislukken omdat mensen te veel tegelijk willen veranderen. Gedragswetenschappers weten dat kleine, haalbare stappen veel beter werken. Begin daarom met één gewoonte die gemakkelijk in je

dag past. Maak iedere avond een wandeling van twintig minuten, eet dagelijks een extra portie groente of spreek af om wekelijks iemand te bellen. Zodra dat vanzelf gaat, kun je een volgende stap zetten.

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken?

Vind je het lastig om zelf te beginnen? Dan kan een uitdaging helpen. Daarom organiseert BeterOud de gratis 30 dagen challenge 'Hoe word je beter oud?'. De challenge sluit aan bij de nieuwste inzichten over gezond ouder worden. Gedurende dertig dagen krijg je elke dag een kleine opdracht of praktische tip rond een ander thema. Zo komen onder meer bewegen, voeding, slaap, ontspanning, sociale contacten, zingeving en een positieve kijk op ouder worden aan bod. Het idee is niet dat je je leven in één keer omgooit, maar dat je ontdekt welke kleine gewoontes bij jou passen en die ook na de challenge kunt volhouden. Lijkt het je leuk om daarmee aan de slag te gaan?

■ De vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS) is van mening:

Gezond oud worden willen we allemaal. Maar om dat te realiseren spelen zeker een aantal factoren een rol die het mogelijk maken om op gezonde wijze oud te worden. Dat wil niet zeggen dat er geen factoren zijn die dit beletten om gezond oud te worden. Factoren die je overkomen in de zin van gezindheidsklachten en sociaal maatschappelijke problemen spelen een rol die je gezondheid kunnen beïnvloeden. Is dat aan de orde dan is het zaak om zoveel mogelijk de adviezen van je huisarts en/of specialist op te volgen. Dat kan inhouden dat men de 7 bovengenoemde onderdelen niet of op een andere wijze invulling moet geven. Belangrijk is, dat u regie voert over uw eigen leefwijze en leefstijl binnen de kaders van uw eigen mogelijkheden.

Kunnen wij u ergens mee van dienst zijn b.v.:

Over de inhoud van het bericht of andere zaken op het terrein van informatie verstrekken, het geven van adviezen of hulpverlening bij opstellen van brieven, bemiddeling of begeleiding op terreinen van:

Uitkeringen, regelingen, voorzieningen, werk en inkomen, wonen, zorg, ouderenbelangen, armoede, schulden etc., dan bieden dat bieden wij u **geheel kosteloos** aan.

Wij als belangenorganisatie hebben meer als 25 jaar ervaring in de sociaal maatschappelijke dienstverlening.

Mail uw vragen, verzoeken naar: info@debus.nl. Wij dragen zorg voor een reactie mail binnen 24 uur.

Om meer over ons te willen weten verwijzen wij u graag onze website: www.debus.nl

Opgemaakt en gepubliceerd: 31 augustus 20262026

Bronvermelding: Plud Magazine / BUS

Uitgegeven door: Vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS)