



Zorg dat u steeds één of meer doelen heeft om u op te richten



Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang kwaad



Beweeg tenminste 3x per week een half uur



Zorg voor voldoende slaap



Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen



Koester vriendschappen en onderhoud uw contacten



Denk regelmatig aan alles waar u dankbaar voor of trots op bent



Streef er naar om te zorgen voor mensen of dieren



Wees matig met eten en eet minstens 2x in de week vis



Geniet van de kleine dingen in het leven

TIEN TIPS

om lichamelijk en geestelijk
gezond oud te worden
en te blijven



TIEN TIPS

om lichamelijk en geestelijk
gezond oud te worden
en te blijven

 **NEDERLANDS
KENNISCENTRUM
OUDERENPSYCHIATRIE**

Een toelichting op de tips vindt u op
WWW.OUDERENPSYCHIATRIE.NL

Het Nederlands Kenniscentrum
Ouderenpsychiatrie stelt zich tot doel de
kwaliteit van zorg aan ouderen met
psychische en psychiatrische problemen
te verbeteren. Het centrum richt zich op
zowel hulpverleners als
het publiek.