

A Vraag: Wat heeft je tot nu toe geholpen om 'GOED OUD' te worden? Geel

Overkoepelend in de discussie na afloop: HUMOR

Toenemende ouderdom

Bewust van mijn leeftijd!
Accepteren oud worden
Bewust worden
Goed alleen kunnen zijn - alleen zijn
Spiegelen van jezelf
Genieten van je successen!!
Hulp accepteren
Relativering

Woonsituatie

Wonen in een prettige omgeving
Goed huis
Goede eigen plek privé en in de buurt
Vertrouwde buurt
Wouw woongroep

Zinvolle contacten

Zorg voor genoeg contacten
Contacten
Samen dingen doen - iets samen doen
Vriendinnen - Vriendinnen
Gesprekken
Gelijkgestemden
Persoonlijke dingen uitwisselen
Lezen & Inspiratie opdoen
Goede literatuur – lezen
Wouw-feminismegroep
Feminist

Activiteiten

Actief - Actief zijn – actief
Me ermee blijven bemoeien
Acties volgen
Maatschappelijk betrokken
Aan projecten werken tegen vrouwenonderdrukking, discriminatie, etc
Lidmaatschappen vrouwenorganisaties
Profileren en kennis
Zorg voor bezigheden buitenshuis
Op vaste tijden werken
Doorgaan met je activiteiten
Grand dessert – Wouw

Behouden mobiliteit en bevorderen gezondheid

Wandelen

Fietsen

In de tuin werken

Tuinieren samen!

Goede manier van bewegen vinden – tai chi – feldenkrais – Qigong – mediteren

In beweging blijven, letterlijk en figuurlijk

En tot slot

Inspiratie door Wouw

Vraag: **B. Wat zijn je toekomstige wensen en ideeën** **Roze**

Thema's

Praatgroep over zinvol oud zijn

Praten over oud worden

Ouder worden zichtbaar maken

Hoe leg je nieuwe contacten als de oude wegvallen

Doorgaan zoals ik nu leef + lid van CVL?

Vrije keuze levenseinde

Iets samen doen

Bezorgdheid over voldoende sociale contacten

Sociale cohesie

Bezorgdheid over gezondheid, mobiliteit, minder energie

Plezier

Schrijven naar de buitenwereld

Acties bedenken

Actie voor goed wonen met zorg

Acties en samenwerking buiten de Wouw

Doorgaan met acties, nu voor mezelf

Telkens voor wie doe ik het?

Sociale cohesie bevorderen

Interessante ontwikkelingen volgen

Wouw moet naar buiten blijven treden

40 – 60 jarigen betrekken om gezamenlijk actie te voeren

Beeld oudere vrouwen verbeteren

Beeldvorming over ouderen kantelen naar positief is veel werk aan de winkel

Negatief beeld van ouderen? - laat zien hoe sterk jij bent

Leren alleen te zijn

Wat rustiger aandoen

Meepraten maar geen trekker zijn
Meer tijd nemen voor lezen en films kijken

Voortbestaan van verzorgingshuizen
2021 TGates met Wouw samenwerken
Positie van oudere vrouwen hebben aandacht nodig
Ervaringen uitwisselen

Toevoeging:

Boekje: 'M'n bril in de ijskast'
Pag wordt de Wouw genoemd, aangehaald, die dan 5 jaar bestaat.
Thema's inventariseren als gespreksonderwerp
Bestellen via boekwinkeltjes.nl 2^e Hands, kosten een paar euro