

## Lezing 11/10/2022 " De kunst van het ouder worden"



Meneer Luc Van de Ven, ouderen psycholoog, met als specialisatie psychotherapie, partnerrelatie en familie therapie weet met zijn ervaring uit zijn praktijk heel veel over het leven van de senioren.

Luc verstaat de kunst in deze lezing om heel open en met veel humor, tips en aanbevelingen te geven.

Hij ging ook gevoelige thema's, seksualiteit, dementie, rouw en verlies niet uit de weg.

En dat het niet altijd rozengeur en maneschijn is weet iedereen. Ook de kundige begeleiding van familie leden van depressieve, dementerende of hulpbehoevende senioren is in deze tijd zeker even belangrijk en een aandachtspunt voor hulpverleners.

Ouder worden is ook verliezen, partner, vrienden, familie, hij gaf tips hoe we met verlies om kunnen gaan, en ook, wat heel belangrijk is, hoe we opnieuw de kracht en de moed kunnen vinden om toch weer te genieten van de mooie dingen van het leven.

Heel herkenbaar waren de vele voorbeelden die er gegeven werden, en menige glimlach of schaterlach verscheen op de gezichten van de aanwezigen.

Mildheid is een grote waarde voor senioren, mild voor jezelf, mild voor anderen.

En "finishing well "is een nobel en zeer wenselijke streven, een einde komt er voor allen van ons, maar als we dit einde voor onszelf en voor de mensen van wie we houden zo liefdevol en verzoeningsgezind mogelijk kunnen maken, kan het heengaan ook veel troost en dankbaarheid bieden.

Toon Hermans, die het zo mooi kan vertellen zegt " het is geen kunst om jong te blijven, zet dat maar uit je hoofd, het is een kunst om oud te worden, dat is pas kunst.

Ook de mooie tafeldecoratie was in het teken van de herfst, ***maar ook al zijn we in de herfst van ons leven, ook dan kan vriendschap en liefde veel mooie kleuren geven***

Na de lezing was er gelegenheid tot vragen stellen, en naar goede gewoonte koffie/thee en een lekker stuk vlaai aan.

Het was een gezellig, waardevol en fijn samenzijn voor de 65 aanwezigen, en het gaf een goed gevoel dat we ondanks onze senioren leeftijd er niet alleen voor staan, en dankbaar proberen de "**kunst van het ouder worden**" ter harte te nemen.

Mia Smeets

Neos Kinrooi



