

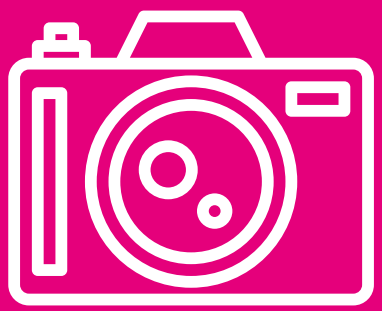
Wat te doen na je pensioen

1



Probeer iets nieuws uit!

Iets nieuws leren of juist een oude passie oppakken. Weet je niet wat je leuk vindt? Probeer gewoon iets uit!

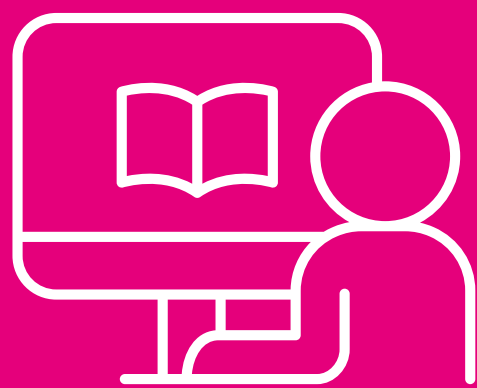


Creatief zijn:

Pak een penseel en schilder. Of volg een cursus fotografie. Misschien ontdek je wel een verborgen talent.

Leren:

Meld je aan voor een kookworkshop, leer een muziekinstrument of start een online cursus.



Buiten zijn:

Ga wandelen, fietsen of tuinieren. Goed voor je lijf én je hoofd. Check hier de 7 leukste fietsroutes in Nederland.



2



Blijf betrokken bij de sector

Je ervaring telt. Wil je nog iets betekenen voor de zorg? Dat kan op veel manieren.



Word zorgreservist.:

Spring tijdelijk bij als het druk is in de zorg. Kijk op Nationale Zorgreserve hoe je kunt helpen.

Word een maatje:

Help als maatje met een luisterend oor of ondersteun mensen die dat nodig hebben. Op maatjesgezocht.nl staan veel mogelijkheden.



Deel jouw kennis:

Deel jouw ervaring met jongere zorgprofessionals. Neem contact op met jouw oude werkgever of een lokaal zorginitiatief. Lees hier hoe anderen dit hebben gedaan.



3



Doe vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is een mooie manier om bezig te blijven en iets te betekenen voor een ander. En je ontmoet nieuwe mensen.

4

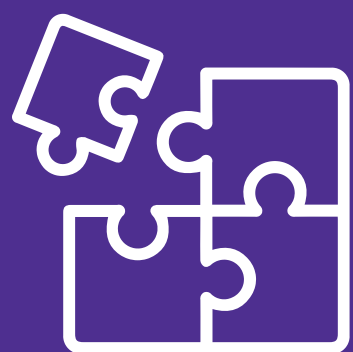


Blijf fit!

Met pensioen gaan betekent niet dat je moet gaan stilzitten. Blijf in beweging, zowel fysiek als mentaal.

Ontdek wat bij je past:

Via [NL voor Elkaar](#) vind je vrijwilligerswerk in jouw buurt.



Beweeg:



Ga wandelen, doe mindfulness of sluit je aan bij een sportclub. Veel gemeenten bieden goedkope lessen voor ouderen.



Organiseer:

Ben je een echte regelaar? Help dan mee met evenementen of activiteiten.

Eet gezond:

Probeer een nieuw recept uit en kook met verse producten. Benieuwd naar welke gezonde recepten je makkelijk kan invriezen? Lees het [hier](#).



Begin klein en kijk wat je leuk vindt. Eén uurtje per week kan al verschil maken.



Houd je brein fit:

Los puzzels op of lees een [e-boek](#).

Ook interessant:

[7x bijzonder vrijwilligerswerk tijdens je pensioen](#)



[Deze bijzondere hobby's pakt Arlien op](#)



[De club van 60: De kracht van ouderen in de zorg](#)

