

# Inhoudsopgave

## **Deel I: HOEZO OUD?**

1. De mens van binnen 7
2. Een prettige tijd 11
3. Vergrijzing? Gefeliciteerd samenleving! 15
4. Positief blijven als het tegenzit 23
5. Eenzaamheid is eigenlijk leegte 31
6. Seksualiteit 39
7. Overspanning – onderspanning – spanning 47

## **Deel II: 'ON THE MOVE' (praktische tips)**

8. Eigen initiatief 51
9. Vrijwilligerswerk: 'Leuk om te doen' 53
10. Contacten 65
11. Levensverhalen 73
12. Dromen 77
13. Cultuur en natuur 85
14. Geld 93
15. Leren 101

Over de auteur 105