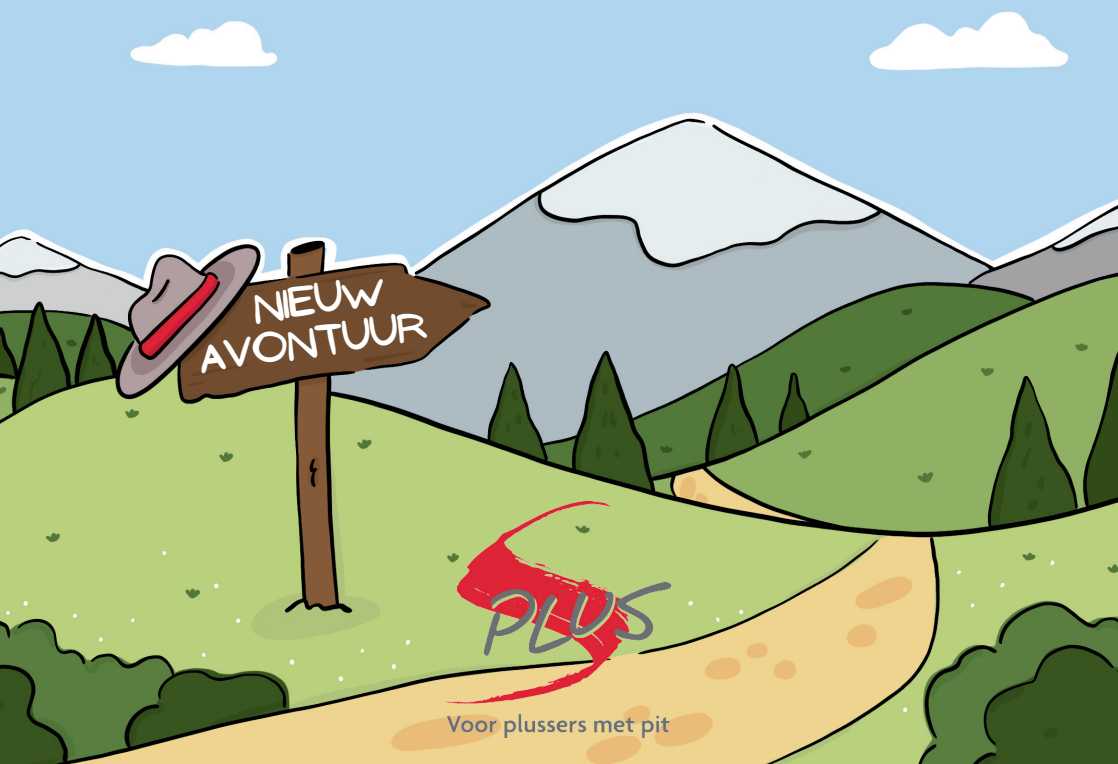


# Wat te doen op **PENSIOEN**

Tips en ideeën om jouw  
tijd waardevol te vullen.



Voor plussers met pit

# Wat te doen op **PENSIOEN**

## **HOE WERKT HET?**

- 1** Je hebt ons boekje al ontvangen, da's stap 1!
- 2** In dit boekje krijg je van ons heel wat inspiratie om je tijd waardevol te vullen, maar **bedenken** we ook samen leuke ideeën om te doen. Altijd al iets willen doen waar je vroeger geen tijd voor had? Schrijf het in dit boekje! Dat mogen gekke ideeën zijn of net heel eenvoudige, zoals het drinken van een kopje koffie met een vriend(in). Alles kan, zolang het voor jou waardevol is!
- 3** Heb je een idee uitgevoerd? **Vink het dan af.** Af en toe vraagt het boekje om die dag ook vast te leggen met een **foto, toegangkaart, treinticket of een andere herinnering.** Plak het in het boekje.
- 4** Wij genieten natuurlijk graag mee met jouw nieuw avontuur! Deel jouw foto of ervaring met ons via **info@s-plusvzw.be** of via post op **Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel.**
- 5** Vergeet niet te genieten! Ook grote avonturen beginnen klein.

“Stop met dromen over je bucketlist en begin ernaar te leven!”



# Wat te doen op PENSIOEN

Ga op avontuur en  
vink onze lijst  
gaandeweg af!



- ☐ **1** Openlucht-museum Atlantikwall
- ☐ **2** De Haan
- ☐ **3** Zwin natuurpark
- ☐ **4** Menenpoort, Ieper
- ☐ **5** Gravensteen, Gent
- ☐ **6** Vlaaikensgang, Antwerpen
- ☐ **7** De Schorre, Boom
- ☐ **8** Manneken Pis, Brussel
- ☐ **9** Hallerbos, Halle
- ☐ **10** Leeuw van Waterloo
- ☐ **11** Pairi Daiza, Brugeslette
- ☐ **12** Abdij van Villers, Villers-la-Ville
- ☐ **13** Lommelse Sahara
- ☐ **14** Japanse tuin, Hasselt
- ☐ **15** Doorkijkkerk, Borgloon
- ☐ **16** Natuurpark Hoge Venen
- ☐ **17** Durbuy
- ☐ **18** Dinant
- ☐ **19** Bastogne
- ☐ **20** Le Tombeau du Géant, Bouillon

# Wat te doen op **PENSIOEN**

## **BIJ ELK SEIZOEN**

Elk seizoen kent wel typische activiteiten. Maar doe je ze ook daadwerkelijk? Tijd om hier werk van te maken!

*winter*



Winter-  
wandeling  
maken



Koekjes  
bakken



Iets  
teruggeven  
(doneren, ...)



Boek  
lezen



Kerstkaartjes  
versturen



Tuin zomer-  
klaar maken



Kamperen of  
staycation



Minigolf  
spelen



Fietstocht  
maken



Genieten van de  
eerste zon op  
een terrasje

Wat te doen op  
**PENSIOEN**

**BIJ ELK SEIZOEN**

*herfst*



Filmavond  
houden



Museum  
bezoeken



Natuurwandeling maken  
(en kastanjes rapen!)



Soep  
maken



(Appel)taart  
bakken

*zomer*



Ijsje halen tijdens  
een wandeling



Naar het  
strand gaan of  
een Belgische  
kuststad  
bezoeken



Spelnamiddag  
houden



Gaan  
zwemmen

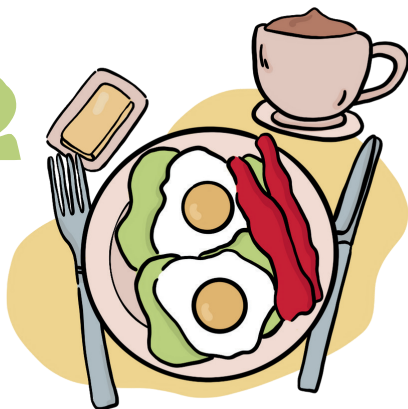


Barbecue  
organiseren

**1** Start je dag eens anders en ga **buitenshuis uitgebreid ontbijten**. De buitenlucht zal je goed doen én je hebt meteen energie om de dag goed te beginnen.

**2** Ga aan de slag als vrijwilliger bij een organisatie.

Het is niet enkel een leuke vrijetijdsbesteding, maar uit onderzoek blijkt dat het kan leiden tot meer zelfvertrouwen, bekwaamheid en sociale integratie. Het geeft je leven een nieuw doel én je leert nieuwe mensen ontmoeten.



## TIP

Geen idee waar te beginnen met vrijwilligerswerk?

- Deze websites kunnen je verder helpen:
  - [www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)
  - [www.giveaday.be](http://www.giveaday.be)
  - [www.11.be](http://www.11.be)
- Bij S-Plus kan je als vrijwilliger aan de slag. Zo zoeken we steeds wandelbegeleiders of digi-vrijwilligers die onze leden helpen met hun digitale vragen. Ontdek het op [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be)!



 **3** (Her)ontdek België en ga spontaan met de trein een dagje weg. Het is niet altijd nodig om ver te gaan om je te verwonderen. Zo kan je een uitstap plannen naar Dinant, Brussel, Lier, Brugge of Doornik. Of combineer een treinreis naar Antwerpen met een bezoekje aan de zoo. Nog op zoek naar ideeën? Surf naar [www.belgiantrain.be](http://www.belgiantrain.be).



Plaats hier een foto  
of een herinnering (treinticket,  
museumticket, cafébonnetje ...)  
aan deze dag

Datum: .....

Met wie: .....

Vertel er meer over:

.....  
.....  
.....

4

Meer weten over Jenever, Romeinen of kunst? Bezoek eens een **museum** waar je nog nooit bent geweest en maak er een fijne daguitstap van.

Ga je graag naar musea? Dan is een **museumpas** ideaal.

Met deze pas krijg je onbeperkt toegang tot de vaste collecties van meer dan 235 deelnemende musea. Ook tijdelijke tentoonstellingen kan je gratis of met korting bezoeken. Ontdek meer op [museumpassmusees.be](https://museumpassmusees.be).

## TIP

Deze musea raden we je aan:

- **Jenevermuseum, Hasselt** | *leer meer over de rijke geschiedenis van Jenever in België.*
- **ModeMuseum, Antwerpen** | *dit museum herbergt de grootste verzameling Belgische hedendaagse mode.*
- **BELvue museum, Brussel** | *over België en haar rijke geschiedenis.*
- **In Flanders Fields, Ieper** | *waar de geschiedenis van de Eerste Wereldoorlog tot leven wordt gebracht.*

5

Ga naar je bibliotheek en ontleen een boek dat je normaal niet snel uit de rekken zou nemen (andere genre of schrijver). Misschien kan het je wel verrassen! Lees je niet graag alleen? Kijk of jouw buurt een leesclub heeft of start er zelf eentje!



6

Het zijn vaak de kleine momenten die de grote herinneringen voor later vormen. Je hoeft dus niet altijd iets groots te organiseren om samen iets te doen. **Bel eens een oude bekende op of een vriend(in) en vraag om een koffie te gaan drinken.** Even bijkletsen en herinneringen ophalen, dat kan wonderen doen.



7

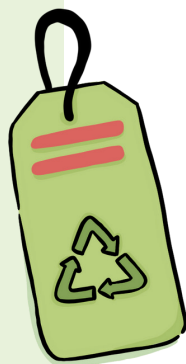
**Tijd voor een grote schoonmaak!** Wist je dat een niet opgeruimd huis voor stress en vermoeidheid zorgt? In een opgeruimde omgeving kan je veel beter nadenken, wat je een pak gelukkiger maakt! Doneer alle spullen die je niet meer nodig hebt aan een tweedehandswinkel. Jij bent er van af én je maakt er iemand anders blij mee!

## TIP

Toch moeite om te bepalen wat wel en niet weg mag? Stel jezelf de volgende vragen:

- Heb je het onlangs nog gebruikt/gedragen?
- Hangt er een bijzondere waarde aan?
- Kan je het voor iets anders gebruiken of zou je het in de toekomst nog nodig hebben?

Antwoord je op alle vragen neen? Dan is het tijd om afscheid te nemen van deze spullen.



☐ 8 Een nieuw avontuur, dat vraagt ook om nieuwe gerechten! Probeer een dag (of voor de durvers: een volle week!) **vegetarisch of veganistisch te koken**.

Vegetarisch = geen vlees, vis of gevogelte. Veganistisch = geen dierlijke producten (zoals eieren, honing, koemelk ...).

Geen inspiratie? Ontdek heerlijke veggie/vegan recepten op [proveg.com/be](https://proveg.com/be) of [bevegan.be](https://bevegan.be).



Plaats hier een foto (tijdens het koken, tijdens het eten of van het gerecht) als herinnering aan deze dag

Datum: .....

Met wie: .....

Vertel er meer over:

.....

.....

.....

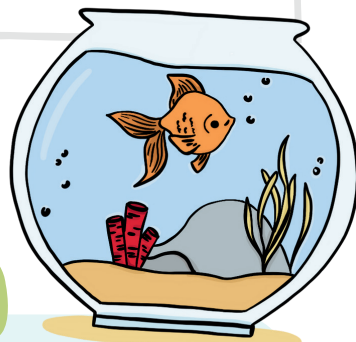
9

Altijd al je Jommekes-Spaans naar een hoger niveau willen tillen? Of mee willen brullen met Italiaanse liedjes?

Of gewoonweg in het Zweeds kunnen bestellen op restaurant? **Je bent nooit te oud om een nieuwe taal te leren.** Zoek of er in jouw buurt lessen worden gegeven of leer het eenvoudig via de gratis app **Duolingo** vanuit jouw thuis. *Tijdos om een nieuwe taalos te leros!*

Ga eens wandelen met je hond (of kat, of cavia, of goudvis 😊). Doe je dit al? Neem eens een totaal andere weg. Wie weet welke schoonheden je in je eigen dorp nog tegenkomt.

10



TIP

### Geen huisdier om mee te wandelen?

Bij het asiel zijn ze steeds op zoek naar vrijwilligers die een uurtje tijd kunnen vrijmaken om met een asielhond te gaan wandelen. Jij bezorgt het beestje een fijne dag én je werkt aan je gezondheid door te wandelen.

**Word lid van een vereniging in jouw buurt en leer zo nieuwe mensen kennen.** Bij S-Plus ben je meer dan welkom. S-Plus organiseert een aantal grote evenementen en activiteiten waar je individueel of met je groep kan aan meedoen. Daarnaast heeft elke S-Plusgroep een eigen uitgebreid programma in je buurt. Van daguitstappen, workshops, lezingen, dansnamiddagen tot sportieve activiteiten.

Je vindt er zeker je gading!

11

12

← vul zelf een leuke activiteit in!

.....

.....

.....

.....

Plaats hier een foto  
of een herinnering (treinticket,  
museumticket, cafébonnetje ...)   
aan deze dag

Datum: .....

Met wie: .....

Vertel er meer over:

.....

.....

.....

13

**Stel jezelf een sportief doel.** Als het fysiek kan, daag jezelf dan eens uit. Of je nu 10.000 stappen per dag wil zetten, een halve marathon wil lopen of wil leren schaatsen, een doel helpt je om jouw gewone routine te doorbreken. Vind iets wat helemaal bij jou past én haalbaar is. Heb je een doel? Stel dan concrete plannen op om het doel te bereiken.

**Breng wat tijd door alleen.** Een solo-activiteit komt in vele vormen: een boek lezen, yoga beoefenen tot tuinieren of wandelen. Vind een activiteit die jij leuk vindt en die jou een gevoel van ontspanning of voldoening geeft. Heb je dat al? Ga dan een stapje verder en ga eens alleen op daguitstap of op reis. Je leert jezelf op een hele andere manier kennen.

14



15

**Neem kunst- of kooklessen.** Leer schilderen, pottenbakken of leer de kneepjes van de culinaire wereld. Deze hobby kan je ook nadien gemakkelijk thuis verder oefenen. Ga je niet graag alleen? Neem dan een vriend(in) of familielid mee.

## Omarm nieuwe technologie.

Tegenwoordig gebeurt alles via het internet: medische afspraken, bankieren en zelfs shoppen. Laat je (klein)kinderen of kennissen je helpen bij een nieuwe telefoon, tablet of computer.

Met Facebook hou je trouwens eenvoudig contact met oude vrienden en ben je op de hoogte van alle activiteiten in jouw buurt.

## TIP

Zit je toch met digitale vragen? Onze Swipecafés en digi-vrijwilligers zijn er om je te helpen.

Ontdek de Swipecafés in jouw buurt op

[www.swipecafe.be](http://www.swipecafe.be).

16



## Volg samen met een vriend(in) of je partner danslessen.

Van Salsa tot de chachacha! Door te bewegen maakt je lichaam endorfine aan. Dit zorgt voor een gelukkig gevoel en minder stress.

17

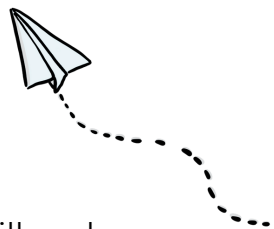
Sta eens vroeg op om de zonsopgang te bekijken. Hou je fototoestel klaar, want zoiets moois wil je zeker vastleggen.

18

Bezoek plekken van vroeger om herinneringen op te halen. Denk aan een eerste date, je eerste werk of de stamkroeg waar je met je vrienden altijd ging. Plan er een hele dag rond!

19

Wat te doen op  
**PENSIOEN**



**MIJN EIGEN AVONTUUR**

Zijn er nog leuke dingen die je altijd al hebt willen doen, maar niet in het boekje staan? Vul deze pagina gaandeweg aan met je eigen ideeën en vink af!

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

# *Yes, eindelijk met pensioen!*

De start van een nieuw avontuur. Weer tijd om 's ochtends de krant te lezen, genieten van een heerlijk kopje koffie, tijd door te brengen met de (klein)kinderen en langverloren hobby's op te nemen. Zoveel tijd, zoveel te doen!

...

Tot je plots tegen die welbekende muur knalt. Geen idee meer hoe je jouw tijd waardevol kan vullen? S-Plus vult jouw rugzak aan met leuke tips en ideeën!



Met de steun van

