

## **Het leven heeft veel te bieden na de pensioendatum**

Deze tijd tijdens de pandemie geeft veel beperkingen. Maar is het glas half vol of half leeg? We worden steeds ouder. Dat is goed nieuws, gezondheid is belangrijk, maar velen van ons moeten leven met steeds een kwaaltje erbij. Dat blijkt geen beperkingen te geven in het geluksgevoel, geven onderzoeken aan. De gezondheidszorg is in Nederland toegankelijk en van goede kwaliteit. Zelf kunnen we veel doen om het lichaam mobiel te houden en de geest scherp.

### **Blijf bewegen**

Erik Scherder promoot het zoveel hij kan: blijf bewegen. Goed voor het lijf en goed voor de geest. Als je weinig beweegt worden de spieren stijver en minder sterk. Bewegen is goed voor de bloedsomloop, het uithoudingsvermogen en het slaapritme. Dus blijven lopen en fietsen, de trap nemen i.p.v. de lift. Sporten op een lager tempo is ook belangrijk.

### **Blijf doelen stellen**

Voor senioren die geen deel meer nemen aan het arbeidsproces, zijn er andere doelen te stellen. Een hobby waar vroeger minder tijd voor was, kan nu een belangrijke bezigheid worden. Misschien toch nog een studie? Of lid worden van een natuurvereniging of wandelclubs begeleiden met informatie over de natuur. Vrijwilligerswerk is heel dankbaar werk, taaltrainingen geven aan migranten of senioren helpen met ingewikkelde brieven of belastingen. Eindelijk veel meer kunnen lezen dan vroeger, meer tijd voor de kleinkinderen en straks misschien weer op reis?

### **Geef vrienden en kennissen aandacht**

Sociale contacten zijn heel belangrijk. Het is goed om plezierige en minder plezierige ervaringen met anderen te delen. Alleen zijn hoeft niet te betekenen dat je eenzaam bent. Eenzaam ben je als je je gevoelens niet kunt delen. Straks weer samen naar het museum, bioscoop of stedentrip. Of lid worden van een vereniging waar je nieuwe mensen ontmoet.

### **Zorg voor iemand of een huisdier**

Zorgen voor een ander of voor een huisdier is gezond. Het afweersysteem wordt er beter van. Bovendien geeft het structuur aan het leven. Denk aan vrijwilligerswerk, extra oppassen op de kleinkinderen of iets leuks gaan doen met iemand die daar hulp bij nodig heeft. Een huisdier kan daartoe bijdragen. Het voordeel van een hond is, dat je een paar keer per dag naar buiten moet.

### **Lach en maak plezier**

Lachen is gezond. Het beperkt de aanmaak van stresshormonen, kan de bloeddruk verlagen en is goed voor het hart. Probeer dus veel te lachen en plezier in het leven te hebben. Helaas gaat carnaval niet door, maar de on-line carnaval wel. Dus lachen hoeft zeker niet op een laag pitje gezet te worden.

### **Slaap genoeg**

Zijn er slaapproblemen? Slaapt je bijvoorbeeld lichter en korter? Je bent niet de enige. Het is normaal dat het slaappatroon verandert als je ouder wordt. Soms kan het lijken alsof je de hele nacht niet slaapt. Het gevolg is dat je overdag erg moe bent en nergens toe komt. Dat kan gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Er zijn tips om beter te slapen. Nu is een avondwandeling even niet aan de orde, maar het beeldscherm op tijd uit werkt ook goed.

## **Geniet van de kleine dingen**

Een spreuk zegt: streef ernaar om dingen te waarderen die je hebt, voordat de tijd dwingt de dingen te waarderen die je ooit had. Er is zoveel om van te genieten. De natuur, een gezonde maaltijd, verse bloemen in huis, muziek waar je graag naar luistert, een favoriet TV programma. Genieten helpt ook tegen teveel stresshormonen. Dus geniet met volle teugen.

## **Eet gezond en drink matig**

We weten het, eten zonder te veel vetten en suikers zijn gezond. Een gebakje of een glas wijn op zijn tijd kan best, maar overmaat schaadt. Bewerkt voedsel is minder gezond, het is vaak te zout, dat geldt voor kant-en-klare sauzen en maaltijden die je even snel in de magnetron verwarmt. Verse groente, vette vis, peulvruchten, zaden en noten hebben de voorkeur.

## **Blijf eigenwijs**

Weet wat je wilt. Laat mensen niet over je grenzen gaan. Heb vertrouwen in jezelf. Je mening uiten is belangrijk. Je kunt het onmogelijk met iedereen eens zijn.

## **Blijf nieuwsgierig**

Kleine kinderen leren dankzij hun nieuwsgierigheid. De kleinkinderen kunnen daar een rol in spelen. Luister naar hun verhalen en vraag door. Laat zien dat je begrijpt waar ze het over hebben. Vertel over je eigen ervaringen toen je dezelfde leeftijd had en vertel hoe je geleerd hebt zaken aan te pakken en op te lossen. Wijsheid komt met de jaren en dat mogen ze weten.

Bron: IkWoonLeefZorg Rabobank

ZWW MvdH

11-02-21