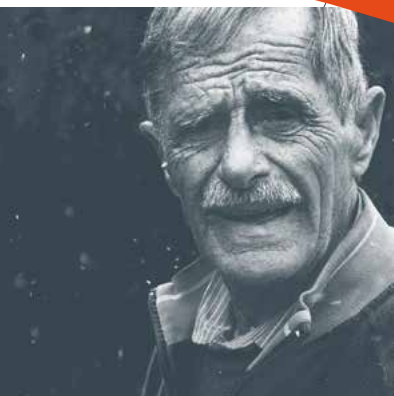


**want jij  
doet ertoe**



**tijd voor een  
volgende stap?**  
maak gebruik van  
wat je hebt verworven.



**ha!**

**happy ageing**

Dit manifest gaat over wat jij na je pensioen allemaal te bieden hebt. Toenemende kwetsbaarheid? Een gegeven, daar schrik je niet van. Het staat jouw maatschappelijke betekenis in ieder geval niet in de weg.

Dus laten we nu eens tijd maken voor de manier waarop jij deze nieuwe levensfase wil invullen.

**Marianne helpt je vast verder met een paar vragen.**



## De impact van anti-ageing

Jij hebt de ervaring en wijsheid die alleen de jaren kunnen brengen. Je beschikt over een gelaagd perspectief. Als oudere ben je in de positie en heb je ook de vrijheid om jouw kennis te delen met jongere generaties. Maar toch knaagt er iets. Want als je door een tijdschrift bladert, naar het nieuws kijkt of naar de radio luistert kom je steeds van die anti-ageing vragen tegen als: 'hoe blijf je mooi?' en 'hoe blijf je gezond en vitaal?' Ouder worden gaat dan misschien vanzelf. Er is wel opvallend veel aandacht voor de fysieke kant en hoe je dat proces kunt verbloemen. Wat betekent al dat verzet tegen veroudering eigenlijk voor de waardering van jouw levenservaring?

Alle ouderen zijn kwetsbaar en kosten alleen maar geld?

**Nee, natuurlijk niet!**



Marianne@happyageing.nl

## Vorbij de waan van de dag

Als je ouder wordt, verandert ook je levenswijze. De balans tussen werk en privé verschuift. Aanvankelijk geleidelijk. Misschien zonder dat je het in de gaten hebt. Zodra je met pensioen gaat, verschuift de balans onvermijdelijk. Je merkt bijvoorbeeld dat je minder opgaat in de waan van de dag. Tegelijkertijd knaagt de gewoonte om dat juist wel te doen. Dat maakt ageing een proces van reflectie en van keuzes maken. Kan ik mijn oude rol loslaten en wat wordt dan mijn nieuwe perspectief? Kan ik mezelf respecteren en waarderen zoals ik nu in het leven sta?

## Bewust betekenisvol: retire or rewire?

Aan ouder worden kleven grote vragen. Wat betekent ouder worden voor mij? Hoe vul ik straks mijn niet-werkende leven betekenisvol in? Persoonlijk en professioneel heb je een schat aan ervaring. Hoe geef je deze schat door? Wie zit daar eigenlijk op te wachten? Wil je nog nieuwe dingen leren?

Het vergt moed om met deze vragen aan de slag te gaan.

Uiteindelijk doorlopen we allemaal hetzelfde proces. En toch bekruipt je soms het gevoel dat je er alleen voor staat. Daarom zorgt Happy Ageing voor meer aandacht voor deze herdefinitie van je identiteit.

Laten we in een dialoog inzichten uitwisselen en samen op zoek gaan naar jouw antwoorden.

happyageing.nl

