

200 TIPS
OM ACTIEF
Geniet van je TE
pensioen TE
BLIJVEN

Mark Claus

INHOUD

Vooraf	15
Hoe gebruik je dit boek?	17
LEER JEZELF BETER KENNEN	19
1. Kijk eens rond in en om je huis	19
2. Maak je eigen talentenportfolio	20
3. Organiseer een roddelsessie	22
4. Evalueer de keuzes die je gemaakt hebt	22
5. Probeer jezelf te definiëren aan de hand van tegengestelden	23
6. Noteer je levenslessen	24
7. Beantwoord de volgende vragen over jezelf en leer jezelf beter kennen	25
8. Vraag feedback	25
9. Leer je kwaliteiten kennen via het kernkwadrantenmodel van Ofman	26
OMGAAN MET JEZELF	31
10. Leer je schaduw kennen	31
11. Laat los	32
12. Ga vriendelijker om met jezelf	32
13. Laat je portret maken	33
14. Geef jezelf eens een cadeau	33
15. Erken wat je hebt gepresteerd	33
16. Sla regelmatig de maat	34

17. Leer roeien met de riemen die je hebt	35
18. Leer roeien met de riemen die je niet hebt	35
19. Zorg dat je goed in je vel zit	36
20. Beoefen de beginnersmentaliteit	36
21. Beoefen ook het principe van 'hier en nu'	37

INFORMEER JE 39

22. Ontdek de verschillende informatiekanalen	39
23. Onderneem eens een informatiezoektocht door de stad	40
24. Verzamel interessante websites	41

STA POSITIEF IN HET LEVEN 43

25. Wees vriendelijk	43
26. Zeg goedendag	44
27. Verzamel inspirerende citaten	44
28. Benader de ander eens positief	46
29. Vergeef	46
30. Bied excuses aan	46
31. Stimuleer je dankbaarheid	47
32. Stimuleer de aanmaak van endorfine in je lichaam	47
33. Leg een geluksdoos aan	48
34. Verzamel dingen die je doen lachen	48
35. Sta stil bij de betekenis of klank van een woord	49
36. Leer om jezelf lachen	50
37. Leer naar jezelf lachen	50
38. Zoek een inspirerende lijfspreuk of levensmotto	50
39. Reset je gewoonteblik en kijk met nieuwe ogen	51

PRIKKEL JE CREATIVITEIT

55

- 40. Ontwikkel je creatieve denken 55
- 41. Droom 56
- 42. Wandel de creativiteit tegemoet 57
- 43. Neem een sabbatjaar 57
- 44. Vervelen, lanterfanten en flierefluiten, nietsdoen 58
- 45. Proef, probeer, experimenteer 58
- 46. Laat je inspireren door kunst 59
- 47. Leer mindmaps maken 59
- 48. Creativiteit van de tweede orde 60
- 49. Mijd ideekillers 61
- 50. Stel prikkelende vragen 61
- 51. Kalligrafie 62
- 52. Leer digitaal fotograferen 62
- 53. Leer een instrument bespelen 63
- 54. Zing 63
- 55. Vertel 63

LEES EN SCHRIJF

65

- 56. Gebruik de mogelijkheden van de bibliotheek 65
- 57. Gun jezelf een leesconsult 66
- 58. Maak lijstjes met te lezen boeken 66
- 59. Houd een leesdagboek bij 67
- 60. Boek de dag in een dagboek 67
- 61. Schrijf je levensverhaal 68
- 62. Schrijf *Het boek van mijn carrière* 69
- 63. Schrijf een boek 70
- 64. Schrijf brieven 71
- 65. Schrijf een gedicht 72

- | | |
|---|----|
| 66. Schrijf een humoristisch verhaal door letters en woorden om te wisselen | 74 |
| 67. Koop een notitieboekje en noteer je invallen | 75 |
| 68. Maak je eigen seniorenalfabet | 76 |

ZORG VOOR JE LICHAAM 79

- | | |
|---|----|
| 69. Zorg dat je in conditie blijft of conditie krijgt | 79 |
| 70. Doe huishoudelijk werk en werk in de tuin | 80 |
| 71. Zit niet langer dan een halfuur stil | 80 |
| 72. Vind een sport die bij je past | 81 |
| 73. Wandel | 83 |
| 74. Koop een stappenteller | 85 |
| 75. Fiets | 86 |
| 76. Probeer Vrienden op de Fiets eens | 87 |
| 77. Volg een cursus zelfverdediging | 88 |
| 78. Volg een EHBO-cursus | 88 |
| 79. Laat eens met je voeten spelen door een podoloog of voetreflexoloog | 88 |
| 80. Laat een medische check-up doen | 89 |
| 81. Doe af en toe een dutje | 89 |
| 82. Neem naast je paraplu ook een petje tegen de zon mee | 90 |
| 83. Raadpleeg een diëtist of voedingsdeskundige | 90 |
| 84. Koop kleine borden en kookpotten | 91 |
| 85. Word vegetariër voor één dag per week | 91 |
| 86. Gooi suikerpot en zoutvat weg | 92 |
| 87. Drink elke dag twee glazen rode wijn | 92 |
| 88. Een Orval kan ook | 92 |
| 89. Vast | 93 |
| 90. Leer genieten van wat je niet eet | 93 |

ZORG VOOR JE GEESTELIJKE GEZONDHEID	95
91. Maak een opbeurlijst	95
92. Leer omgaan met stress	96
93. Oefen ontspanningstechnieken	97
94. Doe eenvoudige ademhalingsoefeningen	98
95. Raadpleeg een psycholoog, therapeut of coach	98
96. Leer mediteren	99
97. Zorg voor uitdagingen	100
ZORG VOOR JE BREIN	103
98. Oefen je geheugen	103
99. Oefen je concentratievermogen	103
100. Prikkel je brein door nieuwe dingen te leren	104
101. Noteer woorden die je niet kent	106
102. Geef les, de beste manier van leren	107
103. Ga gidsen	107
104. Ga weer naar school	107
ZAAKJES OP ORDE	109
105. Paperassen: ruim ze op, klasseer ze, orden ze	109
106. Ontspul	109
107. Bezoek je notaris	110
108. Als je er niet meer bent	111
109. Raadpleeg een financieel planner	112
110. Vergeet pensioensparen niet	112
111. En waarom zou je niet nog een beetje werken?	112
112. Zorg voor een goed huis	113

113. Doe het zelf of leer het zelf doen	114
114. Zorg voor een eigen plek, een vluchtheuvel	114
115. Beveilig je huis tegen inbraak	114
116. Renoveer je tuin	115
117. Een vierkantemetertuin of bloembak kan ook	115
118. Leer composteren	116

OUDER WORDEN 119

119. Volg een opfrissingscursus over het verkeer	119
120. Geniet van de schoonheid van het verval	120
121. Het einde hoort er ook bij	120
122. Herverdeel de taken	121
123. Programmeer dat je de klus gaat klaren	121
124. Het kan ook met frisse tegenzin	122
125. Probeer meer en slaag er (soms) in	122
126. Gebruik spreuken, gezegden en uitdrukkingen	123
127. Transformeer spreuken	124
128. Repareer of ga naar repaircafés	124
129. Maak je stamboom	124
130. Geef ervaring door	125
131. Breng je leeftijd in kaart	126
132. Stop niet te vroeg	127
133. Train je zelfdiscipline	127
134. Kijk kritisch naar je overtuigingen, vooral dan naar de beperkende	128
135. Is het geen tijd om...?	129
136. Ontwikkel een positieve kijk op ouder worden	129
137. Braaf zijn is geen deugd	130
138. Realiseer je dat je nogal wat keuzes hebt	130
139. Leer omgaan met het onverwachte	131

RELATIES

133

- 140. Zorg voor evenwicht tussen verbondenheid met je partner en autonomie 133
- 141. Maak afspraken van beperkte duur 134
- 142. Leg contacten: maak praatjes 134
- 143. Bouw zelf een netwerk op 135
- 144. Word lid van een vereniging 135
- 145. Leg regelmatig een kaartje 136
- 146. Leer hulp vragen en aanvaarden 136
- 147. Leer nee zeggen 137
- 148. Ontwikkel je empathie 138
- 149. Wees genereus 138
- 150. Je kunt het altijd herstellen 139
- 151. Mannen: leg contacten en maak vrienden 139

KLEINKINDEREN

143

- 152. Leer je kleinkinderen dingen 143
- 153. Draag je kennis van de wereld over aan je kleinkinderen 144
- 154. Ga op dagtrip met je kleinkinderen 145
- 155. Bak samen brood (of iets anders) 145
- 156. Leg je kleinkinderen een raadseltje voor 146
- 157. Vertel eens een mopje 146
- 158. Trek de natuur in met je kleinkinderen 147
- 159. Ga naar de boerderij of kinderboerderij 148
- 160. Maak zelf speelgoed 148
- 161. Speel 149
- 162. Stimuleer je kleinkinderen bij hun zoektocht naar hun talent 150

NATUUR	153
163. Breng regelmatig tijd door in de natuur	153
164. Geniet van tuinen en laat je inspireren	153
165. Kijk naar de sterrenhemel en installeer Google Sky	154
166. Leer de natuur beter kennen: bomen, gewassen, bloemen	155
167. Zaaï wilde bloemen	156
168. Plant een boom	157
169. Word vogelaar	157
170. Bouw een voedertafel of nestkastje	158
171. Verken een grot	158
172. Koester mineralen	159

TREK EROP UIT	163
173. Kijk eens rond in je eigen omgeving	163
174. Een dagje Antwerpen	164
175. Een dagje Brussel	164
176. Een dagje Gent	165
177. Een dagje Oostende	166
178. Steek de grens over	167
179. Maak een boottochtje of cruise	168
180. Bezoek Wegwijzer	168
181. Ruil je huis	169
182. Word huisoppas	170
183. Vaar eens met een luchtballon	170
184. Draag je steentje bij aan de mobiliteit	170
185. Word greeter of ontmoet greeters	171

GEEF JE LEVEN ZIN

173

- | | |
|---|-----|
| 186. Ga eens een paar dagen naar een abdij | 173 |
| 187. Maak tijd voor reflectie | 174 |
| 188. Zorg voor een project | 175 |
| 189. Zorg voor een plan B | 175 |
| 190. Neem eens een nieuwe rol op | 176 |
| 191. Zorg naast vulling ook voor voeding | 177 |
| 192. Bid | 177 |
| 193. Zoek rijke activiteiten | 178 |
| 194. Verken de grens | 179 |
| 195. Word filosoof | 179 |
| 196. Geef schoonheid een plek in je leven | 180 |
| 197. Verander eens van drijfveer | 180 |
| 198. Laat je inspireren door de regels van Benedictus | 181 |
| 199. Laat je zintuigen getuigen, werken... en houd ze scherp | 181 |
| 200. Geniet van je tweede carrière | 183 |

Aanbevolen literatuur

185

VOORAF

Wat wil iedereen worden maar niet zijn? Juist ja, oud. We realiseren ons soms niet dat oud worden de enige manier is om in leven te blijven.

Aangezien we steeds langer leven, zijn we ook langer 'oud'. Dat wil zeggen dat de pensioentijd een aanzienlijke periode is, die steeds langer wordt. Om de vier jaar komt er één jaar bij de gemiddelde levensverwachting van de mens. Momenteel is de gemiddelde verwachte leeftijd voor iemand die nu 60 is 85. Dat wil zeggen dat je nog heel wat tijd te spenderen hebt nadat je met pensioen bent gegaan.

Vroeger was je oud als je met pensioen ging. Je werd op rust gesteld; velen hadden het gevoel dat wat nog restte niet zo veel voorstelde en redeneerden: dat zitten we dan maar uit.

Maar dat is radicaal veranderd. Het vroegere paradigma – als je met pensioen gaat ben je oud en is het tijd om te rusten – ligt definitief achter ons. Je pensioen is een nieuwe levensfase, een nieuwe carrière, een vierde trimester, een periode waarin je maar beter investeert en op zoek gaat naar een zinvolle invulling en vormgeving. Een periode waarin je jezelf beter kunt leren kennen en tot een beter contact met jezelf kunt komen, nieuwe dingen kunt leren, nieuwe contacten kunt leggen, actief bezig kunt zijn met je (geestelijke) gezondheid en nieuwe vormen van zingeving kunt exploreren. Je kunt nieuwe talenten en kwaliteiten ontwikkelen en je kleinkinderen allerlei dingen leren. Of de relatie met je partner nieuw leven inblazen. Kortom, je kunt 'ouder worden' actief, positief en creatief benaderen.

Dit boek zet je op weg en wil vooral je fantasie aanwakkeren en je creativiteit prikkelen door 200 kansen, activiteiten en suggesties aan te reiken om zo veel mogelijk te genieten van deze periode. Een aantal tips kun je in je

eentje uitwerken, maar er is ook een hele reeks punten die je samen met je partner en/of anderen kunt doen, wat dan een inspirerende activiteit oplevert en een rijker effect heeft.