

Ik ben gezond en fit op mijn 70^e jaar.
Dat komt, omdat ik gezond eet en drink.

Ik eet nooit bij Burger King en andere streed-food. Geen bier. Wel elke dag een wijntje. Hollandse pot en verse groenten. Mag ook natuurlijk ook ander eten, als het maar gezond eten is.

Maar ik start met zorgen voor gezonde hersenen. Dat je gelukkig ben en gelukkig blijft en dat je er als normaal burger bij blijft. Dus ik ook als gepensioneerde.

Ik ben nog gezond en wil dat zo blijven en door te leven hoe ik het altijd deed. Net als voor mijn pensioen. En actief zijn en blijven. Ook te blijven werken en ook leuke actieve dingen te doen. Erop uit trekken. Zo veel mogelijk dezelfde ritme houden als voor mijn pensioen vanaf 2020. Zelfs doorwerken na je pensioen is gezond. Hoeft geen 40 uur per week. Vanaf 10 uur per week werken na je pensioen is gezond. Waar je je prettig bij voelt.

Ik heb na 3 en half jaar pensioen nu een betaalde baan als beroepservaringsdeskundige. Voor ongeveer 10 uur per week. En ook voor mooie projecten waar ik ook betaald voor wordt. Door dit werk behoud ik mijn talenten.

Sinds april voel ik me daarom er weer bij horen. Het is heel fijn om collega's te hebben.

Naast je hersenen gezond te houden gaat bewegen en sporten ook veel gemakkelijker.

Dus actief blijven, zoals o.a. wandelen, zwemmen, musea bezoeken, steden en andere dingen bezoeken, etc. Dan loop je ook veel. Ik gedraag me niet als een gepensioneerde, maar gewoon als mens wat je ook kunt. Gewoon actief kunnen blijven en ook blijven werken. Dan hoor je erbij.

Bij Stappenteller ben ik al 96,3 % beter dan alle gebruikers van Stappenteller.

De meesten die met pensioen gaan doen het juist extra rustig aan. En worden veel minder actief. Ze nemen een ander ritme en levenswijze aan. En gaan uiteraard van hun pensioen genieten. Dat moet wel op een gezonde manier vind ik.

Ik ben bewust lid van de ANBO en KBO/PCOB. Om ook op te komen voor en met ouderen. Zij doen heel goed werk. Nu veel themabijeenkomsten over gezond en fit ouder worden waar ik naar toe ga. Dat wij als ouderen ook mee mogen blijven doen. Tot nu toe kwam ik alleen op voor gehandicapten. Maar nu ook voor ouderen omdat ik nu ook tot deze doelgroep behoor. Zij moeten ook lang en gelukkig en gezond kunnen blijven. Ik ben bewust een jaar voor mijn pensioen aan een Pensioen in zichtcursus geweest voor die actief willen blijven.

Ik wil gewoon Conny zijn. Let niet op leeftijd en gender, etc. Het maak niet uit of ik 70 of 30 jaar ben. Toevallig ben ik geen 30 meer en let niet op dat ik al 70 ben en AOW heb. Gewoon kijken en doen wat je kunt.

Gezond ouder blijven is actief blijven en ook erbij werken. En ongeveer op dezelfde manier leven als toen je nog werkte. Je geestelijk fit blijven houden. Dan blijf je ook lichamelijk fit.

Ik heb wel last van verlies van sociaal netwerk door overlijden.

Ik vind het moeilijk om weer nieuwe vrienden te maken. Ik doe mijn best als 4 jaar ben ik daar mee bezig. Denk een klik te hebben. Maar dan.....