

BIJNA OP PENSIOEN EEN NIEUWE LEVENSFASE



S-Plus vzw

Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel

T 02 515 02 06

E info@s-plusvzw.be

W www.s-plusvzw.be

Ondernemingsnummer 0409 572 206

RPR Brussel

Verantwoordelijke uitgever:

Corry Maes, S-Plus vzw, Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

Redactie: Charlotte Brys

Inleiding

Proficiat, een volgende mijlpaal gaat bijna in. Op pensioen gaan wordt immers beschouwd als het ingaan van een nieuwe levensfase. Sommigen kijken uit naar dit moment, terwijl anderen er tegenop zien. De redenen zijn heel divers. Zo is de ene tevreden met het wegvallen van allerlei verplichtingen. De andere mist dan weer de structuur die in het werkleven aanwezig is.

Hoe dan ook brengt deze nieuwe levensfase diverse uitdagingen met zich mee waarop een zekere voorbereiding mogelijk is. Weet trouwens dat je niet moet wachten tot aan de pensioen-datum om over je pensioentijd na te denken. Goed begonnen is ook hier al half gewonnen. Je voorbereiden kan je doen door stil te staan bij diverse zaken die het pensioen met zich meebrengt. Denk bijvoorbeeld aan het invullen van de tijd die vrijkomt eens je niet meer naar het werk moet, aandacht schenken aan actief en gezond verouderen, inzicht rond het omgaan met verlieservaringen die onlosmakelijk verbonden zijn met ouder worden, het sociale netwerk en het selecteren van eventuele nieuwe hobby's. Deze onderwerpen worden in dit document besproken met als doel jou te inspireren en waar mogelijk je tot actie te laten overgaan.

Maar eerst nog even dit.

De pensioenleeftijd staat vandaag op 65 jaar. Deze wordt in 2025 verhoogd naar 66 jaar en in 2030 naar 67 jaar. Deze leeftijd is in onze wereld een gekende scheidingslijn tussen de groep 'volwassenen' en 'ouderen'. Toch betreft deze kalenderleeftijd vooral een maatschappelijk en sociaal kenmerk en zegt het weinig over iemands kennis en kunde. Daarenboven is de groep 'ouderen' heterogeen hetgeen betekent dat er verschillen aanwezig zijn tussen 65-plussers. Vergelijk je niet teveel met anderen maar sta vooral stil bij wie jij als uniek persoon bent en wat je tijdens jouw toch wel welverdiende pensioen wenst te doen. Veel succes!

Pensioen is vakantie?!

Pensioen beschouwen als een vakantie die nooit meer stopt? Dat klinkt als muziek in de oren. Zeker bij de aanvang van het pensioen kan dit met veel enthousiasme worden onthaald. Er komt tijd vrij voor het (verder) ontplooiën van eigen interesses, contact met de (klein)kinderen, om te reizen en dit zonder verplichtingen vanuit het werk. De realiteit leert weliswaar dat er ook een keerzijde aan deze medaille is. Verplichtingen verbonden aan de job kunnen dan wel wegvallen, maar ook aangename aspecten van het werk stoppen. Denk bijvoorbeeld aan het contact met collega's of de voldoening na het bereiken van een bepaald doel. Eens op pensioen valt er een zeker kader en structuur weg en kan het een uitdaging zijn om hier zelf voor te zorgen.





Om de kans op een succesvol pensioen te vergroten, worden hierbij een aantal tips aangereikt:

- Blijf actief op diverse vlakken (fysiek, mentaal, sociaal).
- Stel jezelf doelen, hoe klein dan ook.
- Ga (nieuwe) uitdagingen aan.
- Maak een planning op.
- Zorg voor structuur in je leven.
- Vind een nieuw ritme.
- Investeer in en onderhoud sociale contacten.
- Zoek een hobby.
- Zet in op gezond en actief verouderen.
- Communiceer met je partner en stem verwachtingen met elkaar af.

Doorheen dit document gaan we op deze zaken verder in.

Gezond zijn is meer dan niet ziek zijn

Bij het begin van ieder kalenderjaar wensen we elkaar steeds een gelukkig, maar vooral gezond nieuw jaar toe. Dat is niet geheel toevallig. Onze gezondheid heeft immers een belangrijke invloed op onze levenskwaliteit en welzijn. Gezondheid dient hierbij gezien te worden als een begrip dat uit verschillende dimensies bestaat: lichamelijk, psychisch en sociaal. Deze hebben allen invloed op elkaar. Zo kan iemand in goede lichamelijke conditie verkeren, maar zich psychisch niet goed voelen. Ook kan iemand een bepaalde lichamelijke beperking of chronische aandoening hebben maar zich mentaal goed voelen.

Gelukkig hebben we meer invloed op onze gezondheid dan wat we zelf misschien wel denken. Daarbij bedoelen we dan ook niet louter streven naar de afwezigheid van ziekte. Het gaat vooral over het versterken van gezondheidsdimensies en dus inzetten op beschermende factoren van gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan het nastreven van een gezonde levensstijl door voldoende te bewegen en gezond te eten. Ook het nastreven van een doel in je leven zorgt voor een positieve invloed op je gezondheid. We gaan hier verder op in.

OP SOMMIGE FACTOREN
HEEFT IEMAND
WEINIG INVLOED,
OP ANDERE VEEL



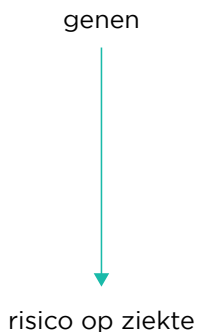
Hoe kan je gezond en succesvol ouder worden?

Heel wat factoren dragen bij tot gezond en succesvol ouder worden. Op sommige factoren heeft iemand weinig invloed, op andere veel. Gezond en succesvol verouderen kan via drie componenten aangeduid worden:

- Weinig typische ouderdomsziekten of beperkingen hebben,
- een goede mentale gezondheid en lichamelijke conditie bezitten en zinvolle activiteiten uitvoeren.
- De manier waarop je hier als persoon op kan inzetten, wordt hierbij besproken.

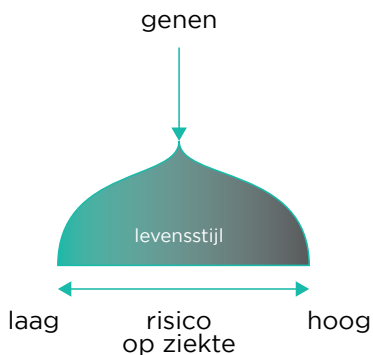


OUD MODEL



Figuur 1

NIEUW MODEL



**OOK AL BEN JE
DRAGER VAN EEN
SLECHT GEN, ALS
DEZE NIET WORDT
AANGEZET, IS ER
EEN LAAG RISICO
OP ZIEKTE**

Epigenetica - levensstijlgeneeskunde

Er is steeds meer bewijs dat we een deel van onze gezondheid in eigen handen hebben. Hoe? Via levensstijl! Door een goede levensstijl na te streven in ons leven - jong, oud, ziek of gezond - worden slechte genen 'uitgeschakeld' en goede genen 'aangezet'. Ook al ben je drager van een slecht gen, als deze niet wordt aangezet, is er een laag risico op ziekte (zie figuur 1). Op deze manier worden chronische ziektes beter beheerst of zelfs tegengehouden, hetgeen dan weer een positieve invloed heeft op onze levenskwaliteit.

Enthousiast? Wel, dan vertellen we graag op welke manier jij de touwtjes in handen kan nemen.



De volgende pijlers houden verband met een gezonde levensstijl:

- **Voldoende bewegen:** je hoeft niet per se naar de fitness, dagelijks 8.000 stappen zetten of 30 minuten matig intensief bewegen zorgt al voor een positief effect.
- **Gezonde voeding:** zoveel mogelijk plantaardige voeding en eten totdat je voor 80 % verzadigd bent.
- **Voldoende sociale contacten:** onderhoud contacten en investeer in vriendschappen.
- **Goede en voldoende slaap:** slaap per nacht minstens 6 à 7 uur.
- **Geen/weinig stress ervaren:** ontspan je dagelijks.
- **Een gezonde omgeving:** voorkom zoveel mogelijk blootstelling aan schadelijke omgevingsinvloeden zoals fijn stof of geluidsoverlast.
- **Een positieve mindset en zingeving:** wees optimistisch en hoopvol. Geloof dat het leven zin heeft.
- **Een doel hebben in het leven:** weet waarvoor je 's ochtends je bed uitkomt.
- **Cognitief actief blijven:** prikkel en activeer je hersenen.

Behoeftepiramide van Maslow

Stilstaan bij onze menselijke behoeftes is tevens belangrijk met het oog op gezond en succesvol verouderen. Ieder van ons heeft verschillende behoeftes. Ons gedrag is daarenboven gericht op het vervullen van onze behoeftes. Denk bijvoorbeeld aan de behoefte om te eten. Als je honger hebt, zorg je ervoor dat deze gestild wordt. Of, de nood aan sociaal contact. Als we ons alleen voelen, dan nemen we bijvoorbeeld de telefoon om iemand te horen. De behoeftes worden geordend in niveaus (zie figuur 2).

We sommen deze op van laag naar hoog.

- **Lichamelijke behoeftes/basisbehoeftes om te overleven:** voedsel, drank, warmte, onderdak, slaap, seksualiteit.
- **Veiligheids- en zekerheidsbehoeftes:** bescherming tegen gevaar, stabiliteit, vrijheid, leven zonder angst, financiële zekerheid.
- **Behoeftes aan sociaal contact:** vriendschap, vertrouwen, samenhang, liefde.
- **Behoeftes aan erkenning en waardering:** successen ervaren, status, respect van anderen, prestige, zelfwaardering.
- **Behoeftes aan zelfrealisatie:** het aanwenden van je mogelijkheden en het nastreven van persoonlijke groei en persoonlijke ontwikkeling: studie, creativiteit, jezelf kunnen zijn, zelfbewust zijn, talenten en passies ontwikkelen.
- **Behoeftes aan zelftranscendentie:** het overstijgen van het individuele zelf, het allerhoogste en meest holistische niveau van het menselijk bewustzijn.



Figuur 2

Door op pensioen te gaan, valt de invulling van verschillende behoeftes automatisch weg. Denk maar aan sociaal contact: je ziet jouw collega's minder of niet meer, erkenning en waardering bij het succesvol volbrengen van een opdracht of zelfrealisatie door je in een bepaald onderwerp in te werken. De invulling van de behoeftes kan dan wel wegvallen, de menselijke behoefte zelf blijft bestaan. Daarbij is het zaak dat je zelf op zoek gaat naar manieren om deze behoeftes in te vullen. Hierbij kan het Ikigai concept een zinvolle insteek bieden.

Ikigai

Ikigai is een Japans concept dat staat voor datgene waar jij met plezier 's ochtends voor opstaat en de moeite is om voor te leven. Het is dé formule voor een lang en gelukkig leven. Vier elementen komen samen (zie figuur 3):

- 1) Hetgeen waar je van houdt.
- 2) Wat anderen nodig hebben.
- 3) Waar je voor betaald/beloond kan worden.
- 4) Waar je goed in bent.

Zoals je kan opmerken maakt 'beroep' een onderdeel uit van het Ikigai-concept. Door op pensioen te gaan ontstaat hier een leegte. Je kan het gevoel krijgen geen maatschappelijke bijdrage meer te kunnen leveren en jouw talent of passie niet meer voor anderen te kunnen inzetten. Vanaf je pensioen is het zaak om hier zelf een invulling aan te geven, wil je niet in het befaamde 'zwart gat' terechtkomen.



Figuur 3

Belangrijke vragen die je hierbij aan jezelf dient te stellen zijn:

- Wat doe ik graag? Wat is mijn passie?
- Wat verwacht de omgeving of samenleving van mij?
- Wat vind ik zelf ook belangrijk in het leven?
- Wie ben ik? Wat is mijn talent?

De invulling van deze activiteiten kan je doen via vrijwilligerswerk, mantelzorg, een (nieuwe) hobby maar ook via betaald werk. Sommigen kiezen ervoor om actief aan de slag te blijven als werknemer of zelfstandige of gaan op latere leeftijd terug aan de slag (al dan niet uit noodzaak). Zo zijn er in België in 2021 iets meer dan 50.000 70-plussers na het bereiken van hun pensioen opnieuw aan het werk gegaan als werknemer.

Zoek voor jezelf uit wat voor jou wenselijk en mogelijk is. De insteek is ervoor zorgen dat jouw noden en behoeftes verder vervuld blijven/ingevuld worden.

Het reeds hebben van 'ikigai-activiteiten' naast je werk voorafgaand aan jouw pensioen, kan de overgang naar de nieuwe levensfase vergemakkelijken. Zo moet je niet van nul starten bij het uitzoeken van manieren om je noden en behoeften in te vullen. Al is het ook belangrijk om mee te geven dat het nooit te laat is om ergens mee van start te gaan.



Wat te doen met vrijgekomen tijd?

Nu je weet dat het belangrijk is om oog te hebben voor het invullen van jouw behoeftes, staan we stil bij manieren waarop je dit kan doen. In de realiteit kan het zijn dat je jouw dagen vlot weet in te vullen. Ook dan is het zinvol om even stil te staan bij de vragen: “Wat doe ik graag? Wat is mijn passie? Wat verwacht de omgeving of samenleving van mij? Wat vind ik zelf ook belangrijk in het leven? Wie ben ik? Wat is mijn talent?” Het is best mogelijk dat je jouw tijd goed weet in te vullen maar dan vooral ten dienste van anderen. Dit kan een valkuil zijn, van zodra je jezelf hierin verliest en/of voorbijloopt. Weet trouwens dat je pas echt goed kan zorgen voor iemand anders, van zodra je ook goed voor jezelf zorgt.

Vrijwilligerswerk

Een steentje bijdragen aan de samenleving, dat is iets wat ook oudere volwassenen graag doen. Het is niet omdat je op pensioen bent, dat je je niet meer wenst in te zetten voor de maatschappij. Een aangename manier om je passie en talent verder te ontwikkelen is via vrijwilligerswerk. Mogelijk ben je al aan de slag op vrijwillige basis in een organisatie of club. Als dit niet het geval is, dan kan je steeds op zoek naar een vrijwilligerswerk via deze website: www.s-plusvzw.be/vrijwilligers of www.vrijwilligerswerk.be.

**EEN AANGENAME
MANIER OM JE PASSIE
EN TALENT VERDER TE
ONTWIKKELEN IS VIA
VRIJWILLIGERSWERK**



Mantelzorg

Wanneer je zorg draagt voor iemand uit jouw netwerk (partner, familielid, vriend ...) en je dat onbetaald en vaak langdurig doet dan ben je een mantelzorger. De zorg kan te maken hebben met lichamelijke verzorging (eten geven, hulp bij verplaatsingen ...) maar ook dagelijkse activiteiten (boodschappen doen, betalingen opvolgen ...). Een belangrijk verschil met vrijwilligerswerk is dat je veelal niet kiest om mantelzorger te zijn of te worden. Je kan de taken vaak ook niet (zomaar) stopzetten. Zorg opnemen voor ouder wordende ouders, kinderen en kleinkinderen is vaak heel betekenisvol en kan voldoening geven. Maar de sandwichgeneratie heeft het ook vaak zwaar. Aan mantelzorg kan er veel tijd gependend worden, tot zelfs 24 u. op 7 dagen. Laat je op tijd zelf ook ondersteunen van zodra het

je ook (even) teveel dreigt te worden. In Vlaanderen worden er diverse activiteiten georganiseerd voor mantelzorgers.

Er bestaan verschillende mantelzorgverenigingen in Vlaanderen. Vanuit Solidaritis is dit Coponcho. Zij geven informatie aan mantelzorgers, organiseren praatgroepen en infosessies, werken vormingstrajecten op maat uit en organiseren mantelzorgvakanties. Alle informatie kan je terugvinden op www.coponcho.be.

De koepelorganisatie van de mantelzorgverenigingen in Vlaanderen is het Vlaams Mantelzorgplatform. Ook daar kan je terecht met vragen. Meer informatie en actuele kennis kan je online terugvinden op www.mantelzorgers.be.

Tijd doorbrengen met de (klein) kinderen

Als oudere volwassenen kan je vrijgekomen tijd spenderen aan en met je (klein)kinderen. Veelal hoor je dat je nu echt kan genieten van de tijd met je kleinkind(eren). Tijd die je mogelijk als werkende ouder niet of te weinig had voor je kind(eren). Het contact tussen verschillende generaties is van onschatbare waarde. Iedere generatie kan van de andere leren. In de interactie kunnen de jongere generaties leren van de levenswijsheid van de oudere generatie. Daarenboven zorgt het ervoor dat de oudere generatie 'jong' blijft en op een manier ook betrokken is bij de snel evoluerende maatschappij.

Heb je zelf geen (klein)kinderen en wens je met jongere generaties in contact te treden? Ga dan na via welk vrijwilligerswerk en/of hobby dit mogelijk is.

**TIJD EN
RUIMTE VOOR
JEZELF VOORZIEN
IN JE PLANNING IS
EEN MUST**

Nieuwe en juiste hobby kiezen

Tijd en ruimte voor jezelf voorzien in je planning is een must. Naast 'zorgen voor' de samenleving en anderen kan je via een leuke hobby ook goed voor jezelf zorgen. Waar droomde je altijd al van en had je nooit tijd voor? Of, wat deed je vroeger graag in je vrije tijd en zette je (noodgedwongen) stop? Maar ook: welke activiteit(en) doe je nu en zou je best meer kunnen doen? Dit zijn enkele vragen die je bij jezelf kan stellen om na te gaan wat voor leuke activiteit je kan volgen in groepsverband of in je eentje.

Voorbeelden van hobby's zijn: lezen, schrijven, schilderen, reizen, fotografie, tuinieren, kruiswoordraadsels, kleuren voor volwassenen, zingen, een muziekinstrument bespelen, muziek luisteren, hout bewerken, modelbouw, tweedehandsspullen kopen en/of verkopen, lessen volgen, een verzameling aanleggen, vogels spotten, koken, bakken, bloggen, een taal leren, bier brouwen, astronomie, met de computer werken, voor een dier zorgen, yoga, sporten: wandelen, fietsen, joggen, lopen, tennissen, petanquen, biljarten, golfen, boogschieten en vissen.

Naast een leuke hobby kan je er ook voor kiezen om deel te nemen aan (eenmalige) activiteiten die een vereniging of organisatie organiseert. S-Plus organiseert heel wat activiteiten. Een overzicht kan je raadplegen op www.s-plusvzw.be/activiteiten.

Onderhoud en maak (nieuwe) contacten

De mens is een sociaal wezen. Sociaal contact is belangrijk voor onze mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Daarnaast draagt het op een positieve manier bij aan ons geluksgevoel. Gezegd wordt dat eenzaamheid een even negatief effect op onze gezondheid kent als het roken van 15 sigaretten per dag of het hebben van overgewicht. Of dit het geval is, dat is volgens academici onzeker, al zit er mogelijk waarheid in deze vergelijking.

Hoe dan ook is de boodschap dat het belangrijk is om onder de mensen te komen. Daar waar je tijdens je carrière bijna automatisch in contact komt met anderen, dien je er zelf voor te zorgen eens je op pensioen bent.



Een aantal tips:

- Pik de draad terug op met oude vrienden.
- Spreek met vrienden af om samen een activiteit te doen.
- Leer via jouw vrienden nieuwe mensen kennen.
- Leer nieuwe mensen kennen tijdens het uitvoeren van een hobby of in een club/organisatie.
- Ontmoet gelijkgestemden op het internet.
- Ga naar een plaats waar je anderen kan tegenkomen om een praatje mee te doen, bv. de markt, bibliotheek, dienstencentrum, plaatselijke tearoom ...
- Schrijf brieven naar vrienden/kennissen.
- Wees actief op sociale media en blijf zo in contact met anderen.





Geniet van de grote kleine dingen

Niet iedere minuut van de dag moet uiteraard ingevuld worden. Gewoon eens even niets doen is ook belangrijk. Niets moet, niksen mag. Weet hierbij dat je (en misschien zelfs zeker) ook genot kan halen uit de kleine dingen in het leven. Een deugd-doende tas koffie drinken in je tuin of op je terras, luisteren naar de vogels die fluiten of genieten van de gezonde lucht in het bos. Bewust omgaan met het 'nu', ook wel 'mindfulness' genoemd, zorgt ervoor dat je gelukkiger door het leven gaat. Het vermindert daarenboven stress en zorgt ervoor dat je minder piekert. Wees je in het 'nu' bewust van al hetgeen je hebt en kan, in plaats van je te focussen op hetgeen er niet is.

**GEWOON EENS EVEN
NIETS DOEN IS OOK
BELANGRIJK**

Pensioen en relatie

De nieuwe levensfase die het pensioen meebrengt, zorgt ook voor een belangrijke verandering in je gezinsleven. De grootste verandering kan wel eens de vrijgekomen tijd zijn die je met je partner en/of (klein)kinderen doorbrengt. Daar waar je tot aan je pensioen heel wat tijd doorbracht op het werk, kan je deze nu thuis spenderen. In sommige gevallen verloopt deze overgang vlot en zonder al te veel spanning, al is dit helemaal geen zekerheid.

Vaak zijn de kinderen al lang het huis uit en woon jij samen met je partner. Op pensioen gaan zorgt er dan ook voor dat je samen met je partner naar een nieuw evenwicht moet zoeken. Hierbij is communicatie de sleutel. Spreek verwachtingen ten opzichte van elkaar uit. Niets is zo vervelend als onduidelijkheden, opgekropte frustraties en ontgoochelingen.





Mogelijke vragen om elkaar in deze context te stellen zijn:

- Welke (huishoudelijke) taken dienen er eventueel (her)verdeeld te worden?
- Wie zal welke taak in huis (her)opnemen?
- Welke taken doen we zelf en voor welke roepen we ondersteuning in?
- Waarmee wil jij graag jouw tijd invullen?
- Welke verwachtingen heb jij van jouw pensioen?
- Wat doe je graag alleen?
- Welke zaken doen we samen?
- Hoe zie jij de balans tussen zaken alleen doen en samen dingen ondernemen?

De antwoorden op deze vragen zijn geen vast gegeven. Wat vandaag is, kan morgen eventueel anders zijn. Spreek vooral met elkaar over hetgeen je denkt en datgene wat je voelt. Neem hiervoor de nodige tijd en luister naar de ander.

**WEET DAT JE ALS
KOPPEL NIET
24 OP 7 BIJ ELKAAR
MOET ZIJN**

**BLIJF STEEDS
MET ELKAAR
COMMUNICEREN EN
HEB RESPECT
VOOR ELKAARS
RUIMTE, EIGENHEID
EN GRENZEN**

Weet trouwens dat je als koppel niet 24 op 7 bij elkaar moet zijn. Als (één van) jullie aan het werken (was) waren, dan was dit ook niet het geval. Elkaar de nodige ruimte geven kan net bevorderlijk zijn voor de relatie. Daarbij moet je niet altijd de deur uit om eens even zonder elkaar te zijn. Ook een eigen plekje in huis kan je de nodige vrije ruimte geven waar je soms naar verlangt. Richt in jullie woonst voor jezelf een plaats in waar je de nodige rust en ontspanning kan opzoeken. Ook een ruimte om je hobby te beoefenen kan welkom zijn.

Op een gegeven moment is het mogelijk dat er gezondheidsklachten de kop opsteken. Denk bijvoorbeeld aan mobiliteitsproblemen, evenwichtsstoornissen, stemming- of angstklachten, hart- en vaatziekten, dementie ... Dit kan voor een nieuw onevenwicht zorgen in de relatie op verschillende vlakken (praktisch, emotioneel, seksueel ...). Blijf steeds met elkaar communiceren en heb respect voor elkaars ruimte, eigenheid en grenzen.

Tot slot, op pensioen gaan kan zorgen voor spanningen in de relatie. Door een nieuwe levensfase in te gaan, word je uitgedaagd om elkaar opnieuw te vinden. Zaken uit het verleden, dewelke zijn scheefgegroeid, kunnen hierbij ook in de weg zitten. Tracht met elkaar in gesprek te gaan over onopgeloste zaken en schakel hulp in van de omgeving of professionals als jullie er zelf niet uit geraken.

De ouderdoms- paradox

Op latere leeftijd neemt de kans op verlieservaringen toe, denk bijvoorbeeld aan mogelijke fysieke beperkingen (bv. zicht of gehoor), het overlijden van mensen uit je omgeving of het (noodgedwongen) stopzetten van jouw rol als bijvoorbeeld voorzitter van een organisatie. Tot hier het droevige nieuws. Gelukkig zijn oudere volwassenen in vergelijking met jongeren algemeen beter in staat om de emoties onder controle te houden. Dit betekent dat oudere volwassenen beter in staat zijn om negatieve zaken te relativiseren en gemakkelijker kunnen omgaan met moeilijke situaties. Dit wordt de 'ouderdomsparadox' genoemd. Ondanks verlies en fysieke

achteruitgang op latere leeftijd vertonen oudere volwassenen namelijk een hoog niveau van emotioneel welzijn. Algemeen bezitten ze een behoorlijke veerkracht en weten zo met verlieservaringen om te gaan.

Veerkracht bestaat uit verschillende kenmerken, zijnde:

- **Mentaal:** zich op een actieve manier aanpassen aan moeilijkheden en het tonen van dankbaarheid, optimisme en hoop.
- **Sociaal:** betrokken zijn in de samenleving, contact hebben met familie en vrienden, positieve relaties ervaren.
- **Fysiek:** het vermogen hebben om fysiek onafhankelijk te blijven, een goede gezondheid te hebben en geloven succesvol ouder te kunnen worden.



TOT SLOT

Onthoud vooral dat ouder worden niet noodzakelijk negatief is. Door actief en gezond ouder te worden kan je de vele voordelen ervan plukken: je vitaler voelen, minder kans op gezondheidsklachten, zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen en tijd en energie hebben om te genieten van het pensioenleven, samen met anderen.

Veel plezier!

Voor advies over je pensioen kan je terecht bij je ziekenfonds:

Antwerpen

03 285 44 44 (*Keuze 3, Keuze 2*)
pensioeninfo.ant@solidaris.be

Vlaams-Brabant en Brussel

02 506 99 17 (*enkel op maandag en donderdag van 13.30 tot 16 uur*)

Limburg

0492 23 18 75
pensioen.lim@solidaris.be

Oost-Vlaanderen

09 333 57 90

West-Vlaanderen

056 230 230 (*optie 1*)
dmw.wvl@solidaris.be





©Shutterstock.com

BRONNEN

Buettner, D. & Skemp, S. (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(5), 318-321.

Deschepper, R. (2019). Je levensstijl als medicijn. Zo word en blijf je gezond. Lannoo.

FOD Financiën. (2022).

Garcia, H. (2017). Vind je ikigai. Breng het Japanse geheim van geluk in de praktijk. Boekerij.

Geerts, C. & van Velthoven, J. (2021). Het psychosociale proces van ouder worden. In *Leerboek gerontologie*. Gompel&Svacina.

Gezond leven. Geluksdriehoek. Pensioen. Geraadpleegd op <https://geluksdriehoek.be/levensmomenten/pensioen>

Marcoen, A., Grommen, R., & Van Ranst, N. (2006). Als de schaduwen langer worden: Psychologische perspectieven op ouder worden en oud zijn. Leuven: LannooCampus.

MacLeod, S et al. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37 (4).

Mather, M. (2012). The emotion paradox in the aging brain. *Ann N Y Acad Sci.*, 1251(1), 33-49.





Voor plussers met pit

Met de steun van



Vlaanderen
verbeelding werkt



Solidaris