

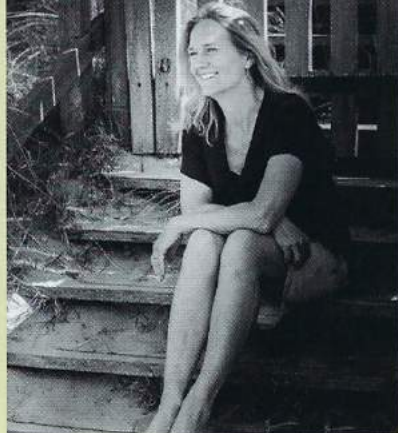
Als ik later groot ben

Wat ze ook gaan doen, deze vijf mensen zul je na hun pensionering niet achter de geraniums aantreffen. Over dromen werkelijkheid laten worden. Met tips.



MARIYS (52)
'Aan 50-plussers wil ik
trainingen in levens-
kracht gaan geven'





Marlys Stradmeijer (52) is coach, gastspreker en auteur van het boek *De kunst van het stralen*. Ze is getrouwd met Joost en heeft twee kinderen, Eline (19) en Thomas (16).

'Pensioen betekent voor mij: vrijheid. Meer tijd, meer ruimte voor nieuwe dingen. Maar het leven wordt niet vanzelf mooier omdat je met pensioen bent en meer tijd hebt. Integendeel, het leven kan zomaar over zijn. Ik heb mezelf geleerd van iedere

'Stop met tegen jezelf zeggen dat je iets niet kan of mag'

dag wat te maken. Ik flirt met mezelf. Daar word je veerkrachtig en vrolijk van. Even tijd maken voor een mooie gedachte of een genietmoment. Ik bekijk 's morgens mijn planning om te zien waar zo'n aandachtmomentje zou kunnen passen. Dat kan een wandeling zijn, of even zwemmen in het meertje vlakbij mijn huis. Zingen op de fiets telt ook. Het maakt me niet uit wat een ander ervan vindt, ik doe het gewoon. Dit geef ik mijn cliënten ook mee. Nu al en zeker ook straks als ik ouder ben en speciale trainingen voor 50-plussers ga organiseren. Juist als je goed voor jezelf zorgt en probeert positief te denken, neemt de levenskwaliteit toe. Bijvoorbeeld door je bewust te worden van al die negatieve dingen die je tegen jezelf zegt op een dag. Dat je iets niet kan of niet mag. Of dat je niet goed genoeg bent. Als je die leert te tackelen en om te zetten, is er zo veel meer mogelijk. Daarom volg ik nu - *practice what you preach* - zelf een internationale opleiding aan de Professional Speakers Academy. Zodat ik niet alleen in Nederland, maar over de hele wereld kan spreken en trainingen geven. Zo wordt de wereld mijn speeltuin! Want zeg nou zelf: waarom zou je jezelf tekortdoen in het leven? Juist als je met pensioen bent, kan er nog zo veel. Alles eigenlijk. Als je jezelf maar de moeite waard vindt. Er valt nog zo veel te wensen en dromen. Als je dat niet doet, glipt het leven door je vingers en denk je aan het einde: had ik maar ...'



Koen van Santvoord (49) is schrijver en internet-ondernemer, hij is getrouwd met Hagar en vader van Simon (14) en Thomas (11).

'Voor een zelfstandige is pensioen een vaag begrip. Ik heb geen pensioenregeling. Met een leeftijd heeft pensioen voor mij al helemaal niets te maken, eerder met een nieuwe levensfase, waarin de kinderen het huis uit zijn en wij meer vrijheid hebben. Waarschijnlijk schrijf ik tegen die tijd nog lekker door. Wel zal ik een ander soort boeken maken. De boeken die ik nu schrijf moeten aan twee criteria voldoen, ze moeten leuk zijn en er moet een markt voor zijn. Maar als ik 'met pensioen' ben, wil ik schrijven over onderwerpen die mijn persoonlijke belangstelling hebben, zoals de ontdekking van het Polynesische eilandje Nui, een van de negen atollen van de eilandengroep Tuvalu in de Pacific. In dit verhaal komen mijn drie passies samen: mijn reislust, mijn passie voor de Pacific en mijn voorliefde voor boeken over de maritieme geschiedenis. In 1825 gingen daar twee Nederlandse schepen op ontdekkingsreis. Halverwege de trip kregen zij een onbekend eiland in het vizier. Twee sloepen werden uitgezet voor een verkenningsstocht. Spannend, hoe zouden de locals reageren? De Nederlanders zagen ze vanuit de verte al staan op het strand, driehonderd man sterk. Er volgde een ontmoeting waarbij wat ruilhandel plaatsvond. Toen vertrokken de sloepen weer. In totaal duurde de ontmoeting niet langer dan een paar uur. Beide schepen hadden een schrijver aan boord die een verslag maakte van het avontuur. Ik las ze allebei. Voor mijn boek wil ik dit eiland bezoeken, dat overigens nog een poosje Nederlandsch Eiland heeft geheten. Geen idee hoe het daar nu is, of er mensen wonen die iets weten van de historische ontmoeting. Ik wil dus mijn reportage maken vanuit het nu, met het reisverslag uit 1825 als basis. Op Tuvalu ben ik al eens geweest trouwens, tijdens de voorbereidingen van mijn boek *Foppe de Haan, Bondscoach voor vier weken*. Doordat ik in deze contreien al contacten heb, weet ik ook dat er eilandbewoners zijn met blauwe ogen. Wie weet is dat een gevolg van die paar uur durende ontmoeting ooit. Alle ingrediënten voor een mooi verhaal zijn aanwezig. Ik verheug me erop.'

MAAK HET BESTE VAN JE LEVEN

RADAR+

68%
VOELT ZICH
JONGER
DAN-IE IS

ACTIVIST HEDY D'ANCONA
OP DE BRES VOOR OUDEREN

**We zijn niet zielig,
neem ons serieus!**

**NU AAN DE SLAG
VOOR LATER**

**TIPS OM PENSIOENDROMEN
UIT TE LATEN KOMEN**

**DIT WERKT ÉCHT
TEGEN RIMPELS**

LASER, PEELINGS, VITAMINE A & C

**RADAR+
SPECIAL**

**ZO WORD
JE GOED
OUD**

**FOREVER
YOUNG**

**ZIJ FLIRTEN, SPORTEN
& REIZEN TOT ZE ERBIJ
NEERVALLLEN**

ZOMER 2019, ADVIESPRIJS € 4,45

AP



RELATIE

SEKS & INTIMITEIT
Het wordt
steeds fijner

CONSUMENT

**BODYSCAN
GOED IDEE?**
Of wil je 't liever
niet weten ...

GEZONDHEID

BOTONTKALKING
Er valt zeker iets
aan te doen