

Seniorenraad: “Doen na je pensioen”

Als je met pensioen gaat krijg je vaak te horen. “ga nu lekker genieten van je vrije tijd”. Net alsof je niet genieten kunt hebben van je werkzame leven ervoor. Voor sommige mensen zal het pensioen inderdaad een opluchting zijn met lekker rustig aan doen zonder verplichting en stress. Voor anderen betekent het dat ze het contact met collega’s kwijt raken en zelf op zoek gaan naar een zinvolle invulling van hun pensioentijd. Ook is het wennen aan een ander dagritme en verdeling van taken in huis. De relatie met een partner wordt vaak anders omdat je meer thuis bent.

In het begin is er het “vakantiegevoel” met plannen om klussen in huis te doen of er op uit te gaan. Maar na een poosje krijgt men vaak behoefte om nieuwe dingen op te pakken en je ervaring en talenten te gebruiken. Je hebt immers nog jaren voor je!

Het goed om te weten dat je als senior veel keuzes hebt om zinvolle dingen op te pakken. Een nieuwe of oude hobby, aansluiten bij een club om mensen te zien, vrijwilligerswerk waarbij je jouw capaciteiten kunt inzetten en waardering hiervoor krijgt.

In april 2024 was de campagne “doen na je pensioen”. Op verschillende manieren werden senioren tussen 60 en 70 jaar aangemoedigd om na te denken en te praten over hun pensioentijd. Veel mensen hebben verteld hoe zij hun pensioen hebben ingevuld of gaan invullen: Actief blijven meedoen in de samenleving, nieuwe dingen oppakken, tussen de mensen blijven, voldoende bewegen werden genoemd. Maar natuurlijk ook ontspanning, leuke dingen doen en rust was belangrijk om fit en gezond oud te worden. Dit is te zien op de website van “de stap naar gezonder/doen na je pensioen”.

Op deze website staan heel veel activiteiten in je eigen regio die bij jou passen. Je kunt zelfs een test doen die je helpt om een activiteit in de buurt te vinden die bij jou past.

Meer informatie: <https://www.destapnaargezonder.nl/> en zoek “doen na je pensioen”

