



**GEFELICITEERD!
JE BENT 60+**

GEFELICITEERD! JE BENT 60+

'DAT GELUK KOMT MET DE JAREN, HEB JIJ NU REEDS ERVAREN. 60 JAAR IS JE NIET AAN TE ZIEN, DE BESTE TIJD KOMT NOG BOVENDIEN!' KIJK, VAN TEGELWIJSHEDEN WORD JE NOU BLIJ! GOED NIEUWS DUS DAT JE ZESTIG BENT. WANT ZESTIG IS HET NIEUWE VIJFTIG. ALLE REDEN OM EEN FEESTJE TE VIEREN.

Veel vrouwen vinden hun vijftigste verjaardag een mijlpaal. Sarah! Hulde. Daarna worden de geboortedagen op kleinere schaal gevierd. Waarom eigenlijk? Een zestiger heeft meer verleden dan toekomst. Is dat niet juist iets om trots op te zijn? En er staat nog veel moois te wachten, tenminste als je verstandig met lijf en geest omgaat. Natuurlijk, je wordt wat ouder. Er verschijnen

wat meer rimpels, je hebt geen strak velletje meer. Daar staat tegenover dat niemand je meer van de wijs brengt. Het lichaam geeft alleen af en toe aan dat het een tikkie rustiger moet. Sporten gaat nog prima, maar dat hele fanatieke laat dat maar zitten. Misschien heb je de eerste waarschuwingen gekregen van een hart- of vaatziekte. Of de bloeddruk is te hoog of de suikerspiegel te



**ER STAAT NOG VEEL MOOIS
TE WACHTEN, TENMINSTE
ALS JE VERSTANDIG MET
LIJF EN GEEST OMGAAT**

meer impulsief genomen en samen met alle ervaring leidt dat tot veel wijsheid. Gezond en wijs, wat wil je nog meer?

SEKS

Zit er dan helemaal niks tegen? Oké, een paar kleine dingen dan. Je haar wordt wat grijzer en dunner, en die ene haar op je kin irriteert. Je krijgt oproepen voor bevolkingsonderzoeken, je moet een bril voor de kleiner lettertjes. Het tandvlees kruipt iets terug, maar de tijd dat je op je vijftigste overstapte op een kunstgebit ligt gelukkig achter ons. In plaats daarvan heb je wellicht een brug, kroon, implantaat of prothese. Je huid wordt wat droger, je begint ouderdomsvlekken op je handen en gezicht te zien. De kans op botbreuken neemt toe - door osteoporose: de dichtheid van de »

laag. Je bent lichamelijk nu eenmaal geen dertig of veertig meer. Luister naar die waarschuwingen, reageer erop - en niet te drastisch. Dus pijn na het hardlopen betekent niet dat je moet stoppen, maar even pas op de plaats moet maken. Op bladzijde 31 lees je dat de hersenen van een zestiger langzamer werken dan die van een jonge vrouw. Dat lijkt een nadeel, maar is het niet. Beslissingen worden op deze leeftijd weloverwogen en niet



SEKS: MET EEN BEETJE FANTASIE KAN - VRIJWEL - ALLES NOG

botten vermindert. Het hart kan minder aan, wat je merkt bij het traplopen, of tegen de wind in op de fiets. De longen nemen iets minder goed zuurstof op. Het advies luidt: blijven bewegen. Sporten is goed, maar te veel dus niet. Gelukkig is de maandelijkse stonde met de daarbijhorende gevoeligheden, of rug- en buikpijn voorbij. Misschien nog een opvlieger in de nacht. Maar ach, gewoon het dekbed even openslaan. En dan de seks, die kan ook nog jarenlang mee (zie bladzijde 27). Met een beetje fantasie, pragmatisch inzicht, wederzijds begrip en goede communicatie kan - vrijwel - alles nog. Jij en je partner hebben wel wat meer prikkeling nodig. Neem dus meer tijd. Maar onthoud: niets hoeft meer, geniet gewoon van elkaar en van je lichaam.

EEN GLAS ALCOHOL

De meest serieuze bedreiging voor de ouder wordende vrouw is haar levensstijl; eten, drinken en bewegen. Overgewicht is niet goed voor de gewrichten, de orgaanfuncties, je aantrekkelijkheid en je kledingmaat. Wat helpt? Veel fruit en groenten eten, niet te veel rood vlees, niet roken, en vooral... geen stress!

En let op met alcohol. Je kunt minder goed tegen drank, omdat lever en nieren niet meer optimaal werken. Advies is twee glazen per dag voor een man en één voor een vrouw. Gelukkig zijn er ook positieve kanten aan matig alcoholgebruik. Het is goed voor hart- en bloedvaten en het lijkt erop dat het de kans op dementie vermindert. Combineer dat allemaal met bewegen. Alles gaat daar beter van

werken: brein, spieren, organen, gewrichten, het hele lichaam. Bewegen vergroot de kans dat je als zestiger de tachtig haalt.

ZINVOL LEVEN

Tot slot: uit onderzoek naar honderdjarigen over de hele wereld, is een top tien komen rollen van hoe je gezond en leuk oud kunt worden. Dit zijn de overeenkomsten van deze taaië, oude rakkers, mannen en vrouwen:

- Beweging als levensmotto
- Een regenboogmaaltijd (fruit, groente, soja, vis, algen, tofu, en wat rode wijn)
- Leven in de natuur - zoek de heilzame krachten van de natuur (en mediteer), leer stress vermijden
- Een zinvol leven
- Levenslang leren en betrokkenheid naar de omgeving

- Iets betekenen voor de medemens
- Optimisme, als mantra voor het leven, dus een zonnig karakter
- Minder is meer: weinig vlees, weinig dierlijk vet. En eet je buik niet meer vol: stop bij 80 procent... dus hou altijd een klein beetje honger

Zo, werk aan de winkel dus, maar doe het achteroverleunend. Vier het leven groots, wees trots op wat je hebt bereikt. Op naar de honderd, hoera je bent pas zestig! •



DE BABYBOOM- GENERATIE





REVOLUTIE IN DE SIXTIES

DE BABYBOOMER - GEBOREN TUSSEN GROFWEG 1945
 EN 1955 - WAS PUBER IN DE JAREN ZESTIG. EEN
 BIJZONDERE TIJD. DE PIL KWAM OP DE MARKT,
 WAARDOOR DE SEKSUELE MORAAAL VERANDERDE.
 GEZAG, TRADITIE EN GELOOF KWAMEN ERNSTIG
 ONDER VUUR TE LIGGEN EN WERDEN INGERUILD
 VOOR ZEGGENSCHAP, VERNIEUWING EN IDEALISME.
 HALLO JEUGDCULTUUR!

In de roerige jaren zestig doet de anticonceptiepil zijn intrede en daarmee verandert de seksuele moraal. Vrije liefde kan worden gecombineerd met vrije seks. Er ontstaat een jeugdcultuur. Met eigen muziek (Beatles, Rolling Stones), eigen literatuur (Jan Cremer, Gerard Cornelis, Doris Lessing, Germaine Greer, Anja Meulenbelt), eigen beeldende

kunst (popart), eigen kleding (spijkerbroek, T-shirt, minirok), eigen haardracht (lang!) en eigen vervoermiddelen (Puch, Zundapp). Jongeren doen niet meer wat hun ouders voorschrijven, maar ontdekken de wereld zelf en geven er hun eigen interpretatie aan. Later worden als je ouders? Dat nooit! Ze willen niet horen bij het klootjesvolk (of dat nou arbeiders of ambtena-

ren zijn) maar hun eigen leven leiden. En hoe ze dat doen, maken ze zelf wel uit. De babyboomgeneratie slaat aan het rebelleren. Er was zo veel protest (provo's, de antirookmagiër, Maagdenhuisbezetters, Rudi Dutschke, Daniel Cohn Bendit, de Dolle Mina's) dat je wel van een revolutie kan spreken. Niet voor niets wordt deze generatie ook de protestgeneratie genoemd. Protestgeneratie-expert Aart Bontekoning omschrijft het als volgt: 'De leden van de protestgeneratie zijn opgegroeid met vrede en relatieve welvaart in vergelijking met de generatie voor hen. In de ogen van de protestgeneratie was het tijd voor opbouw van het land en het herverdelen van de welvaart en macht. De revolutie die plaatsvond eind jaren zestig is door deze generatie geïnitieerd.'

BHAGWAN

Wat heeft ons die rebellerende babyboomgeneratie gebracht? Allereerst natuurlijk een vrijere

DE PROTESTERENDE JONGENS EN MEISJES UIT DE WOELIGE JAREN ZESTIG ZIJN NU KEURIGE SENIOREN

seksuele moraal. De gescheiden jongens- en meisjesklassen worden opgeheven en gemengd onderwijs doet zijn intrede. De vooroorlogse waarden en het geloof zijn niet meer vanzelfsprekend. De eerste charters binnen Europa gaan vliegen. Door het goedkope reizen nemen steeds meer mensen een kijkje over de grens. De wereld wordt kleiner. Andere culturen worden omarmd. India is hot, mede dankzij Maharishi Mahesh Yogi, de goeroe van de Beatles, en later Bhagwan (Osho). Er wordt gevochten voor veranderingen in het onderwijs (Maagdenhuisbezetting), geprotesteerd tegen de oorlog in Vietnam. De feministen, de Dolle Mina's en mannenpraatgroepen nemen de traditionele man-vrouw-»



DE SIXTIES, NEVER A DULL MOMENT. DE WERELD IS VRIJER, KLEURIGER, MUZIKALER, SEXY

verhoudingen onder vuur. Er wordt naar hartenlust geëxperimenteerd met geestverruimende middelen (hasj en marihuana, LSD - harddrugs komen begin jaren zeventig op). Jongeren spreken anders ('Weet je wel, yeah man'), en kleden zich anders.

Afkomst doet er niet meer toe, net als religie. Kinderen van dokters en arbeiders staan samen op de barricaden. Dat kan ook, omdat ze elkaar in de schoolbanken tegenkomen. Studeren is niet meer alleen weggelegd voor de bourgeoisie. Intelligentie, maar ook spijkerpak, minirok, shag en muziekvoorkeur egaliseren.

De sixties, never a dull moment. De wereld is vrijer, kleuriger, muzikaler,

sexy. Bezit is niet nodig, met elkaar delen de norm. Jongeren op verschillende continenten voelen zich met elkaar verbonden, en muziek is vaak een bindmiddel.

HUISJE, BOOMPJE, BEESTJE

Het revolutionaire is er inmiddels wel af bij ons zestigers van nu. De protesterende jongens en meisjes uit de woelige jaren zestig zijn nu keurige senioren, met huisje boompje beestje - het systeem dat we verfoeiden. We zijn de rijkste generatie van allemaal, door spaarzaamheid, een zekere baan, en al lang afgeloste hypotheek. De babyboomer krijg je de straat niet meer op tegen onrecht. De laatste grote oprispingen waren in

de jaren tachtig toen er geprotesteerd werd tegen kruisraketten of het koningshuis. Een demonstratie tegen een Russische inval in Georgië en Oekraïne trekt op het Malieveld slechts een handjevol betrokkenen, terwijl de Amerikaanse bemoeienis met Vietnam begin jaren zeventig volgens de officiële schattingen tachtigduizend demonstranten op de been bracht.

WELGESTELDE BIJNA-BEJAARDEN

Met de idealen is het niet helemaal goed gekomen. Ze leiden nu een slapend bestaan. We zijn ze niet vergeten, maar ze veroorzaken niet meer die passie van de jaren zestig en zeventig. Maar goed: je hebt principes en vaste lasten. En die zijn



BABYBOOMERS
Babybooms is een demografische term, die verwijst naar de gebortegolf in veel West-Europese landen ten tijde van het Tweede Wereldoorlog. Deze generatie maakt kennis met de rijkdom van de naoorlogse periode (1945-1975).

nou eenmaal strijdig met elkaar. Dat neemt niet weg dat we best een beetje trots mogen zijn op de revolutie die we in de jaren zestig hebben ontketend en alle goede veranderingen die daaruit voort zijn gekomen. •



**JE WEET
DAT JE 60
BENT ALS**

**ER WEER ZO'N
LANGE HAAR OP
JE KIN ZIT**