



**GEFELICITEERD!  
JE BENT 60+**

# GEFELICITEERD! JE BENT 60+

THE BEST IS YET TO COME! VOND JE HET LEVEN  
ALS VIJFTIGER AF EN TOE ZWAAR, VANAF JE  
ZESTIGSTE SCHIET JE GELUKSGEVOEL OMHOOG. MET  
EEN PIEK VANAF JE 65E. NU ER ALLEEN NOG VOOR  
ZORGEN DAT JE GEZOND OUD WORDT EN EROPUIT  
KUNT NA JE PENSIOEN. OP NAAR DE HONDERD!

Voor veel mannen is vijftig een mijlpaal. Hun zestigste verjaardag vieren ze vaak op veel kleinere schaal. Het besef dat er meer jaren achter ons dan voor ons liggen, draagt daar ongetwijfeld tot bij. Toch is er genoeg reden om gefeliciteerd te worden met zestig. Alles doet het nog, en als je af en toe de onderdelen smeert, de motor iets minder belast (net als bij

een oldtimer) en zuinig rijdt, kun je nog jaren mee. Sterker nog: hoe ouder, hoe beter! Want uit allerlei onderzoek blijkt dat mensen gelukkiger worden naarmate hun leeftijd stijgt. Kon je als vijftiger nog weleens tobbed naar het leven kijken, nu kom je in een decennium van geluk. Met een piek vanaf je 65e, ontdekten onderzoekers. Je bent eindelijk helemaal in balans,

**DOORDAT JE JE  
ZELFVERZEKERDER VOELT,  
DENK JE DAT JE MEER  
INVLOED KUNT UITOEFENEN  
EN DAT ZORGT VOOR EEN  
GROOT GELUKSGEVOEL**



hoeft geen schijn meer op te houden, je weet hoe je moet genieten, en daar heb je ook nog eens alle tijd voor. Doordat je je zelfverzekerder voelt en veel levenservaring hebt, denk je dat je meer invloed kunt uitoefenen op je omgeving. En dat zorgt voor een groot geluksgevoel.

## VIER LIFESTYLE-FACTOREN

Of je op een gezonde manier oud wordt, heb je grotendeels zelf in de

hand. Want de manier waarop je leeft, heeft namelijk grote invloed op het verouderingsproces. Dat lijkt misschien een open deur, maar de kennis over ouder worden bestaat nog niet zo lang. Dertig jaar geleden werd je nog voor gek versleten als je beweerde dat bewegen een goed anti-agingmiddel is. Maar nu weten we dat niet de genen van doorslaggevend belang zijn, maar de manier waarop je leeft.

Er zijn vier belangrijke lifestyle-factoren waarmee je je leven vijftien tot twintig jaar op een goede manier kunt verlengen. Dat zijn: niet te veel alcohol drinken, niet roken, voldoende bewegen en veel groente en fruit eten. Stress heeft ook zo zijn invloed. Leef je zonder »





## SEKS: MET EEN BEETJE FANTASIE, PRAGMATISCH INZICHT EN WEDERZIJDIG BEGRIIP, KAN (VRIJWEL) ALLES NOG

stress, dan word je minder snel oud. Een stressloos leven is natuurlijk onmogelijk. Maar je kunt wel proberen om er goed mee om te gaan. Yoga en wandelen bijvoorbeeld kunnen daarbij helpen. En seks natuurlijk. Gelukkig kun je als zestiger nog volop mee. Met een beetje fantasie, pragmatisch inzicht en wederzijds begrip, kan (vrijwel) alles nog. Oké, het duurt misschien wat langer, maar eigenlijk is dat helemaal zo erg niet. Zowel voor de man niet, als voor de vrouw.

### WIJSHEID

Ook het brein wordt een jaartje ouder. De hersenen van een zestiger werken nou eenmaal trager dan die van een jonge man. Maar dat is geen nadeel. Integendeel.

Beslissingen worden weloverwogen en niet meer impulsief genomen, en samen met veel levenservaring leidt dat tot wijsheid. Volgens sommige Chinese taoïstische scholen kun je je pas geheel wijden aan het allerhoogste wanneer je de zestig nadert. De oude Grieken noemen zestig niet voor niets de leeftijd van de filosoof - de mens die zoekt naar de diepere betekenis van het leven. Je bent op een punt aangekomen dat de kinderen zelfstandig zijn, de contouren van je carrière uitgestippeld. Kortom, de omstandigheden om genereus te zijn, worden geleidelijk ideaal.

### HALFVOL GLAS

Ben je een optimistisch ingestelde zestiger (halfvol glas), dan leef je

gemiddeld een jaar langer dan iemand die dat niet is. Maar met alleen optimisme ben je er niet. Wil je echt gezond oud worden, dan zul je ook een actief leven moeten nastreven. We noemden het al, bewegen. Niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je brein. Je gewicht daarbij op peil houden, kan geen kwaad. Overgewicht wil nog weleens de kop opsteken als je de vijftig bent gepasseerd. Je hormoonhuishouding gaat anders werken, ook bij vrouwen.

### OP DE FIETS

Hoe eerder je begint met bewegen, hoe beter. Ook al heb je vroeger niet veel gesport, het is nooit te laat. Je hoeft daarvoor trouwens niet per se naar de sportschool, het

gaat ook om de dagelijkse dingen. Iedere dag even in de tuin werken bijvoorbeeld, boodschappen doen op de fiets in plaats van met de auto, of een hond nemen die je een paar keer per dag moet uitlaten.

En dan het leukste nieuws: je geluksgevoelens nemen alleen maar toe naarmate je ouder wordt. Op naar de honderd! •



# DE BABYBOOM- GENERATIE





# REVOLUTIE IN DE SIXTIES



DE BABYBOOMER - GEBOREN TUSSEN GROFWEG  
1945 EN 1965 - 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), 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

ambtenaren 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 antirookma-giër, Maagdenhuisbezitters, 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 protest-generatie 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 mannenpraat-groepen nemen de traditionele »



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

man-vrouwverhoudingen 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



### **BABYBOOM**

**Babyboom is een demografische term, die verwijst naar de geboortegolf in veel West-Europese landen (en dus ook Nederland) en de Verenigde Staten vlak na de Tweede Wereldoorlog. Deze generatie maakt kennis met de stijgende naoorlogse welvaart, en gaat studeren in de woelige periode 1965-1975.**

zijn 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**

**JE SEKS NOG MET  
EEN X SCHRIJFT**