

EERSTE HULP BIJ ALLEDAAGSE KWESTIES

6 De gehaktbal mag gerust een klassieker heten. Kampioensslager Marco van Strien laat zien hoe je in zes stappen een geweldige bal maakt. **► pagina 18**

Hebbedingen

Hoe harder je remt op de fiets, hoe feller deze Olight schijnt. Een achterlicht om mee thuis te komen. **► pagina 19**



Tips voor tanden

Het beste is: chocoladeletter in één keer opeten, half uur wachten en dan je tanden poetsen. Mondhygiënist Martijn Rosema legt het uit. **► pagina 21**

TIPS VAN DE EXPERT

Saaie feestdagen? Kop op!

Veel families komen dit jaar niet samen met de feestdagen. Pech voor opa en oma? Ach, die zijn wel wat gewend, zegt ons nieuwe panellid en verouderingsdeskundige Dorly Deeg (70). „Zeg vooral ‘ja’ tegen wat er wél op je pad komt.”

CATHÉRINE VAN DER LINDEN

Moeten ouderen zich maar groothouden in coronatijd?

„Ja en ik denk ook dat ouderen dat prima kunnen, omdat ze meer hebben meegemaakt dan jongeren. De meesten weten hoe het is om door crises heen te gaan. Al zijn er zeker mensen die contacten kwijtraken of de regie op hun leven verliezen. Van ouderen wordt vaak gedacht dat ze fragiel en zwak zijn, maar meestal blijkt uit onderzoek juist het tegengestelde. Ik weet nog dat we in de Bijlmermeer zestigplussers ondervroegen die hadden meegemaakt dat in 1992 een vrachtvliegtuig van El Al op de flats neerstortte. Na een jaar hadden veel ouderen alweer behoorlijke veerkracht.”

Hoe houd je plezier in het leven als het sociaal minder gaat?

„Tel je zegeningen: wat heb je nog wel, ook al kom je misschien de deur niet uit. Wellicht een fijne

woning, een mooi uitzicht, een prettige buurt of genoeg geld om van te leven. Veel mensen hebben God om kracht uit te putten. Of vrienden van wie je weet dat je ze op den duur weer zult zien. Ik zou zeggen: doe iets nieuws in huis, verzin eens iets. Maak het jezelf niet te gemakkelijk. Zeg ‘ja’ tegen wat wél op je pad komt.”

Wie is zij?

Dorly Deeg (70) heeft in een langlopende studie onderzocht wat er na je 55ste met je gebeurt: hoe verandert je lichaam, brein, je relatie tot je jezelf en je omgeving? Zij schreef er *Gewonnen jaren* over. Deeg versterkt het panel dat op dinsdag uw vragen beantwoordt. Mail naar zo@dpgmedia.nl

ZO BLIJF JE ALS OUDERE POSITIEF

► Stel je doelen bij

Je kunt nu niet naar je nicht in Groningen, maar je kunt wel dichterbij huis afspraken maken, bijvoorbeeld met de burens verderop in de straat. Wees daar blij mee. „Ook als je samenwoont, kun je toch je contacten met anderen onderhouden zodat je je niet steeds op dezelfde persoon richt.”

► Laat eenzaamheid niet zomaar toeslaan

Eenzaamheid en een positieve stemming kunnen heel goed samengaan. Als je bang bent voor eenzaamheid, richt je dan op gevoelens van hoop, geluk en zelfwaardering. Geniet van mooie momenten en zorg dat je daarvan gedurende de donkere dagen genoeg hebt.

► Stimuleer jezelf

Dat is belangrijk voor je hersenen. „Puzzelen helpt je brein niet, in tegenstelling tot wat veel mensen denken.” Wat dan wel? Met verschillende typen mensen en leeftijden omgaan houdt je mentaal leniger. Net als muziek (leren) maken. Ook een computer leren gebruiken of het internet op, zorgt ervoor dat je verschillende hersenfuncties aanspreekt. „Typen, hoofdhandcoördinatie, scrollen, dat stimuleert allemaal je hersengebieden”, zegt Dorly Deeg. „Een laptop met een groter scherm is beter dan een tablet.”

Hoe voorkom je in de herfst en winter dat je hard achteruitgaat?

„Doe thuis oefeningen. Zelf houd ik mijn gewrichten soepel met kracht- en rekoefeningen. Iemand wees mij op fysio-oefeningen.nl en daar zoek ik gericht op. Je kunt ook je vrienden en kennissen om goede websites vragen. Ga in elk geval elke dag een halfuur naar buiten als dat kan. Dat is meteen

goed voor je gemoedstoestand.”

Zijn er voor ouderen ook voordelen aan de lockdown?

„Je kunt nu eindelijk gaan doen wat je je al jaren voorneemt. Er is veel minder afleiding en dus hebben mensen tijd over. Misschien kun je eindelijk dat gerecht klaar maken waar het maar niet van kwam. Zelf speel ik nu veel meer piano.”