

AFTREE OF AANTREE, jy besluit.

DR MELODIE DE JAGER



Alan Lakein se gedagte: "Failure to Plan = Planning to Fail", is sinoniem met die konsep van aftrede, - hetsy dit gedwonge aftrede of vrywillige aftrede.

Aftrede dui op 'n lewensoorlog, en nie soos baie dink, die begin van die einde nie. Oftewel, die wat aftrede benader vanuit die perspektief van 'oorgang,' tree dikwels meer suksesvol af as diegene wat dit as die 'begin van die einde' benader - met handjies gevou, want nou gaan ek RUS.

Die Mind Moves Instituut in Johannesburg is 'n navorsings- en opleidings-instituut met breingesondheid as fokus en beweging as medikasie. Ons benadering tot aftrede is vanuit 'n neurowetenskaplike perspektief, wat beteken ons aanslag mimiek die natuur se manier om die denke helder en wakker te hou deur die lyf te beweeg.

Navorsing wys tog dat die brein tussen konsep en 2 jaar die heel meeste toeneem in grootte (groeï) en in funksie (wat die brein kan doen). Navorsing toon ook dat die deurslaggewende katalisator in hierdie ongelooflike proses, naas moedersmelk, beweging is.

By Senior Mind Moves werk ons graag saam met volwassenes wat verantwoordelikheid neem vir hul eie lewens en daarmee saam ook hul besluite oor aftrede en 'n kwaliteit aftrede. Dit alles begin by die brein en die brein se vermoë om te leer, of anders gestel: die brein se vermoë om aan te pas by verandering.

Senior Mind Moves: Geheue Knoppies



Die oë stimuleer verskillende dele van die brein wanneer hulle opwaarts, afwaarts, horisontaal na links en na regs draai. Brildra en kontaklense hou die oë op een plek gefokus wat tot gevolg het dat jou denke minder soepel en aanpasbaar is.

1. Haal jou bril af as jy een dra.
2. Hou die regterduim op elmoogafstand van die oë af en fokus daarop.
3. Beweeg die duim opwaarts, eers rondom die linkeroog en dan rondom die regteroog. Herhaal drie maal.
4. Ruil hande om en herhaal dieselfde proses. Trek altyd eers 'n sirkel

om die linkeroog en dan om die regteroog, sodoende verbeter jou lees.

5. As jou oë op 'n sekere posisie swaarkry, hou jou oë in daardie posisie vir agt sekondes en haal stadig en diep asem, dit verlig spanning.
 6. Indien jou arms nie lekker wil saamwerk nie, haal steeds jou bril af. 'Verf' die plafon van links na regs met jou oë, die muur van links na regs en die vloer van links na regs. Verf ook van bo na onder, terwyl jy rustig asemhaal.
- Senior Mind Moves Geheue Knoppies hou die oë fiks en helder, jou denke wakker en gereed om nuwe geleenthede raak te sien.
 - Senior Mind Moves se Geheue Knoppies hou ook jou geheue soepel.

1. DIE BREIN FLOREER OP KRAAKVARS ERVARINGS

Navorsing dui toenemend daarop dat die brein nie mettertyd soos 'n masjien slyt nie. Weens neuroplastisiteit hernu en herontwerp die brein homself voortdurend, maar dan moet die brein aanhou gebruik word om –

- nuwe plekke, mense en dinge te ervaar;
- te dink, veral oopkop te dink, krities te wees om deur inligting te sif, die goeie te behou en planne te maak

- om wat krap uit te sorteer;
- te doen – te beweeg, besig en betrokke te wees en
- om te gee - vir jouself, vir iemand(e) en/of vir iets.

Afree bied jou brein 'n skitterende geleentheid om te hernu

2. BEGIN JY DAARAAN DINK OM OP TE HOU WERK?

Dit beteken jy moet afrond wat jy kan, soos om toenemend meer korttermyn te begin dink: wat moet ek VANDAG doen, hierdie week doen, hierdie maand afhandel? Om iets klaar te maak, skei chemie in die lyf af wat 'n mens vul met energie; solank jy die keuse uitoefen om klaar te maak en jy nie gedwonge, of soos 'n slagoffer voel nie.

Jou denke het 'n baie groot impak op jou gemoed en daarmee saam jou gesondheid. Neem die leisels van 'aftrede' stewig in jou hande en bestuur jou aftrede. Jy mag verstom staan oor hoe maklik die oorgang van 'n lewe van WERK, na 'n lewe van BETEKENIS kan wees.

'n Deel van jou 'klaarmaak' strategie hang af van die aard en omvang van jou werk, maar vir die meeste mense beteken jou aftrede dat iemand anders geïdentifiseer moet word wat jou rol stelselmatig sal oorneem. Dis 'n voorreg om aktief aan so 'n proses te mag deelneem, want daar is baie meer kennis en ervaring in 'n mens opgesluit as wat jy besef en dit moet, ter wille van kontinuïteit, oorgedra word

Jy mag voel 'vaar jul wel', julle het my nooit waardeer of na waarde geag nie, so sien en kom klaar. Met daardie gedagte mag jy in die kol wees, maar dis nie die soort gedagte wat jou energie gee om jeugdig te verouder nie. Jeugdige veroudering gaan juis daarvoor om nie te krimp in jou dink en doen nie, want surigheid, bitterheid en gemene gedagtes of gedagtes van vergelding laat 'n mens krimp - ook in postuur, want 'n mens kan nie vuil speel sonder dat jou eie hande vuil word nie.

'n Reisiger het laat een aand na 'n lang en harde dag op pad huis toe sonder petrol gaan staan. Hy was op 'n afgeleë plaaspad nog etlike kilometers van die huis af. In die verte het hy 'n liggie sien brand en die lang

pad te voet aangepak. So ver as wat hy geloop het, het hy brommend gedink aan wat die boer sou antwoord wanneer hy hom vir 'n bietjie petrol sou vra. Nie een van die denkbeeldige antwoorde was positief nie. Hy het telkens net aan die negatiewe manier gedink waarop die boer sou reageer en aan die soort verskoning wat die boer sou kon gebruik om nee te sê. Uiteindelik kom hy na 'n lang gestap skoorvoetend by die plaasopstal aan. Hy klop met 'n swaar en gefrustreerde hart aan die voordeur. Dit neem 'n rukkie vir die ligte om aan te gaan. Uiteindelik gaan die deur oop. Nog voor die boer 'Naand Broer,' kon sê, snou die reisiger hom toe: "Jy weet wat jy met jou petrol kan maak!"

Dale Cargenie stel dit so mooi: *that is not the way to make friends and influence people.*

Aftrede en ouerword gaan gepaard met waardigheid, of anders gestel, 'n vlak van volwassenheid wat ander na jou laat opsien; jou mening respekteer en jou aandag en advies opsoek. Daarom is 'n gesonde houding tot aftrede een van: 'ek vat die leisels en bestuur die ontknoping van 'n leeftyd se werk met waardigheid en selfrespek'.

- Laat jou werkgewer weet wat jy beplan nog voor jou werkgewer vir jou sê wat hy of sy vir jou beplan.
- Beding die datum van aftrede en ook of jy na aftrede beskikbaar sal wees vir konsultasie.
- Praat sommer ook oor die terme en voorwaardes - of jy gratis gaan konsulteer en dit so as gemeenskapsdiens sal beskou. Sinvol betrokke en besigwees is belangrik vir positiewe aftrede, maar die finansiële stand van jou sake mag jou hierin lei. Ervaring leer dat 'n ekstra inkomste in 'n konstant dunderwordende wêreld nie te versmaai is nie en keuses bied krag en mag. Kies jou aftrede – doen dit vroegtydig.

'n Deel van jou 'klaarmaakproses' kan ook in terme van jou/jul verblyf wees. Dis raadsaam om oor die volgende te peins en te gesels:

- Moet jy dalk jou huis begin opknap indien jy oorweeg om dit te verkoop sodat jy beter waarde daaruit kan kry?

- Moet jy dalk begin rondkyk watter verblyf-opsies daar in jou omgewing is sodat jy sal weet wanneer daar 'n goeie geleentheid in die mark is?
- Moet jy nie net eers 'n bietjie op die stoep sit en droom oor wat vir jou/julle belangrik is nie – watter tipe omgewing laat jou goed voel nie: by die see, in die berge, naby inkopiesentrums en 'n hospitaal?

Om langertermyn en prakties te dink, is raadsaam, want 'n mens wil nie te gereeld verhuis as dit nie nodig is nie. Trek vreet aan jou kontantvloei, jou meubels beskadig en om gedurig vreemd te voel, is nie noodwendig die gesondste keuse nie. Dink en dink diep om oorhaastige keuses te voorkom, want soos die wysheid van die grysheid graag uitwys: spyt kom dikwels te laat.

**Die lewe eindig
wanneer jy ophou droom.
Hoop eindig
wanneer jy ophou glo.
Liefde hou op wanneer
jy ophou om om te gee.
Verhoudings hou op wanneer
jy ophou luister en vertel.
ANONIEM**

3. BEWEGING IS DIE NATUUR SE BREINOPKIKKER

Beweging is die natuur se manier om die baba se brein teen 'n ongelooflike tempo te laat ontwikkel. Beweging is ook die natuur se manier om die brein lewenslank soepel te hou. Beweging werk as't ware in trurat op die brein.

**Oefening is opsioneel;
beweging is essensieël.
Ben Medder**

Oefen en beweeg is nie dieselfde ding nie. Oefen gaan met inspanning, adrenaliën en kortisol gepaard wat stresvol mag wees, terwyl beweging spontaan is. Kyk na die gesig van iemand wat op die golfbaan stap, of om die blok stap of doelbewus ver van die inkopiesentrum se deur parkeer om flink te kan stap - die gesig straal.

Iemand wat oefen se gesig is dikwels meer vertrek van spanning, is dit nie? Mens verskil, en vir sommige is inspanning ontspanning. Beweging bly egter belangrik ongeag die vlak van beweging.

Beweging behels soveel meer as net die fisiese verandering van posisie: ons beweeg ons liggame om ons behoeftes, emosies, gedagtes en idees uit te druk. Hoe goed ons beweeg – en hoe baie ons beweeg – bepaal tot watter mate ons betrokke is in ons omgewing en dit bied vir ons 'n lewensdoel.

Beweging bevorder breingesondheid en -funksie deur neurone te help groei en floreer (i.e. neurogenesis). Ons breine produseer daaglik duisende nuwe konneksies tussen sensuele, veral in die area betrokke by kraakvars, nuwe ervarings en geheue. Beweging - hetsy die aanleer van nuwe fisiese vaardighede of bloot die doen van 'n beweging wat sirkulasie bevorder - gee hierdie nuwe selle 'n doel sodat hulle lewend bly, eerder as om af te sterf.

BEWEGING:

- ondersteun bestaande breinstrukture;
- help om ouderdomsverwante, verstandelike agteruitgang te vertraag;
- bevorder herstel van 'n beseerde brein;
- help om die balans tussen vrye radikale en antioksidante in die liggaam te handhaaf;
- verhoog die vlakke van suurstof wat betrokke is by geheue;
- verhoog aanpasbaarheid;
- beïnvloed hoe jy fisiek en emosioneel voel.

Stap is 'n wonderlike manier om helder denke aan te wakker, aldus professor Arthur Kramer. Hy het navorsing met die silwer brigade gedoen en gevind dat besluitneming by seniors toeneem nadat hul gestap het. Navorsing by die Senior Mind Moves Instituut in Johannesburg beaam hierdie navorsing. Die Senior Mind Moves-span het tydens hul navorsing met honderde seniors regoor SA gevind dat die volgende prettige bewegings die uitvoerende bestuursdeel van die brein 'n hupstoot gee:

Senior Mind Moves: Beenstrekke



1. Sit op 'n stoel of op jou bed en strek albei bene voor jou uit met die hakke op die vloer.
2. Lig albei bene van die vloer af op. Buig en punt albei voete en let op of die kuitspiere stram voel.
3. Laat rus die linkervoet op die vloer en buig die regtervoet; behou die posisie vir agt tellings. Ontspan. Herhaal die oefening minstens drie keer.
4. Laat rus die regtervoet op die vloer en buig die linkervoet; behou die posisie vir agt tellings. Ontspan. Herhaal die oefening minstens drie keer.
5. Lig albei voete gelyk van die grond af op. Buig en punt albei voete en let op of die kuitspiere minder stram en styf voel?

Hierdie Senior Mind Move help om angs te verminder, rustig te word en dieper te slaap. Beenstrekke help ook om besluiteloosheid en skugterheid te oorkom, asook om vriende te maak of te gaan aansluit by 'n belangegroep.

Hoe kan 'n Senior Mind Moves beweging help met al bogenoemde?

Beenstrekke stimuleer die dele van die brein wat betrokke is by besluitneming, ontspanning en die oorgaan tot aksie.

Belangrik: By Beenstrekke moet die tone teruggetrek word om na die ken te wys EN die hakke vorentoe gestoot word. As dit nie so gedoen word nie, word die tone nie ver genoeg teruggetrek nie en daar is nie genoeg strekking in die kuite nie. Dit verminder die effektiwiteit van hierdie beweging.

Senior Mind Moves: Fokusversteller



1. Kyk vorentoe en na jou duim wat op elmoogafstand van die oë af is.
2. Maak jou arm stadig reguit.
3. Fokus op die duim en beweeg dit tot op armlengte. Fokus eers op die duim, dan op 'n punt anderkant jou duim en dan weer op die duim.
4. Bring die duim weer totdat dit elmoogafstand van die oë af is; fokus deurgaans op die duim. Herhaal hierdie oefening drie keer.
5. Vryf die hande teen mekaar en plaas die warm handpalms oor die geslote oë om hulle te laat ontspan. Haal diep en stadig asem - suurstof is breinkos.
6. Hierdie Senior Mind Moves beweging help die oë om fiks te bly, gemaklik in alle rigtings te kan draai en te kan lees. Dit help ook die oë om te ontspan, nuwe opsies raak te sien en jou horison te verbreed.



Wonder 'n bietjie hieroor ter voorbereiding vir aftrede – Watter manier van beweeg gee vir my die meeste energie? Watter sport wou ek nog altyd beoefen? Daar is geen rede hoekom ek dit nie nou kan oorweeg nie en dalk is dit nou die tyd om jouself fisiek te begin voorberei daarvoor?

Stokperdjies gaan ook gepaard met beweging, sommige meer as ander, maar stokperdjies is nooit passief nie. Watter vorm van beweging en stokperdjies oorweeg jy as jy eers afgetree het?

4. JY IS WAT JY EET, MEEN 'HULLE'

Gesondheid is in die rondheid; is dit regtig?

Dieetkundiges maan oor gewigstoename in die volwasse jare sonder genoegsame beweging om die spiëre soepel en sterk te hou en die groter massa met gemak te kan beweeg.

Gesondheid begin nie daar nie, dit begin by goeie tandesorg en mondhygiëne. Skerp, gesonde tande en gewillige spiëre in die lippe, kieste en tong is krities belangrik in die senior jare. Maak gebruik van daardie mediese fonds en besoek die tandarts, want effektiewe kou, gee die mondspiere 'n heerlike gymessie wat nodig is vir voortgaande duidelike spraak. Spraakterapeute wat in kou spesialiseer, beaam dat kou 'n voorloper van praat is, en indien kou moeilik word, dit duidelike uitspraak belemmer, wat weer sosialisering kan inperk.

Hou die mondspiere fiks deur kos fyn te kou. Kou kos ook ter wille van spysvertering ten minste 20 tot 30 keer voordat jy sluk. Fyngekoude kos verteer makliker omdat ensieme beter vatplek het om nutriënte te onttrek.

Die volgende Senior Mind Moves beweging gee die kou- en praatspiere 'n goeie hupstoot omdat dit die Vagus-senuwee stimuleer. Dié senuwee is betrokke by:

- kou en praat;
- hartklop;
- asemhaling, en
- metabolisme.



Dink aan wat in jou lyf gebeur wanneer spanning hoogty vier: asemhaling is vlak, hartklop is vinnig, die mond word droog en die maag fladder of trek saam. Wanneer jy die Vagus-senuwee met die volgende beweging stimuleer, raak die hartklop en asemhaling rustiger, kou en praat word makliker en metabolisme keer weer terug na normaal.

Senior Mind Moves: Kragkakelaar



1. Gebruik twee vingers en vryf die holte net onder die sleutelbeen in lyn met die linkeroog.
 2. Maak sirkelbewegings van jou borsbeen se kant af na jou skouer toe. Herhaal minstens drie keer
- Kragkakelaar skakel die brein aan en maak die brein wakker. Daarom word dit nie aanbeveel dat die oefening net voor slaap tyd gedoen word nie.
 - Dit verlig ook senuweeagtigheid en help 'n mens om met gemak te praat en selfs weer lus vir kos en kou te wees.
 - Die Senior Mind Moves Kragkakelaar help ook om van die holkol-gevoel op die maag ontslae te raak.
 - Wanneer albei holtes links en regs van die borsbeen gevryf word, word suurstofryke bloed aan die brein verskaf. Suurstof is breinkos en daarom help Senior Mind Moves Kragkakelaar om die vaagheid en laksheid van die brein te verdryf.

Spanning in die skouers en hande bemoeilik helder denke, sosiale eet, en heerlik, gesellige gesels. Die volgende twee Senior Mind Moves is uiters doeltreffend: die een om die postuur mooi regop te hou sodat die hande vry en vaardig kan beweeg; die ander een om hande soepel te hou en daarmee saam jou onafhanklikheid lewendig te hou.

Senior Mind Moves: Skouerstrekk



1. Staar binne-in 'n deuropening of by 'n venster.
2. Sit jou hande skouerhoogte teen die raam aan weerskante van jou skouers.
3. Leun saggies vorentoe sodat jou hande die deurraam styf moet vasdruk sodat jy jou balans kan behou.
4. Voel hoe strek jou bors en skouers.
5. Herhaal drie maal.

Die Senior Mind Moves Skouerstrekk beweging hou die skouers, arms en hande soepel sodat jy gemaklik kan opstoot as jy wil opstaan. Dit help ook om jou postuur regop en hande fiks te hou om knope vas te maak, sosiaal te eet en te gesels, asook om jou stokperdjie te bedryf.

Senior Mind Moves: Palmstrek



Soepel vingers bevorder onafhanklikheid. Doen die Senior Mind Moves Palmstrek terwyl jy TV kyk, radio luister, wag vir gaste of net voordat jy

eet.

1. Sprei die vingers so wyd moontlik oop vir agt tellings.
2. Ontspan.
3. Maak 'n stywe vuus, hou vir agt tellings.
4. Ontspan.
5. Asem stadig in en uit tydens die oefening.

- Hierdie Senior Mind Moves Palmstrek beweging verbeter die soepelheid en spierkrag van die hande sodat knope vasmaak, eet, brei en tuinmaak steeds maklik is.
- Dit bevorder ook vlot en duidelike spraak omdat die hande en die mond op dieselfde neurologiese baan in die brein is.
- Wanneer jy elke dag agt glase water drink, is dit beter om water uit 'n bottel met 'n tuit of met 'n strooitjie te drink. Ferm suig hou die mond se spiere fiks en bevorder sodoende ook duidelike uitspraak en gesels met ander. Sterk suig gee die tong, lippe en wange 'n heerlike, doeltreffende oefensessie en voorkom daardie kuggie wat so kenmerkend is aan mense wat kos te vinnig sluk omdat hul moeg raak van kou.
- Die kuggie? Dis dikwels weens mikropartikels wat in die longe, in plaas van die slukderm land en irritasie veroorsaak. Kou elke happie twee keer meer as wat jy wou en gee so jou tonge, lippe en wange 'n heerlike oefensessie en jou gesigspiere 'n natuurlike opwaartse skoonheidskuur.

5. BEGIN IETS NUUTS; SELFS 'N TWEDE LOOPBAAN

Dis nou veral die tyd om 'n nuwe of tweede loopbaan te oorweeg. Jou finansies bepaal tot 'n groot mate of die nuwe wending betalend moet wees of nie. As jy goeie finansiële voorsorg getref het, is dit veral nou die tyd om te dink aan wat vir jou lekker is om te doen – saam met mense te wees en te gesels, of om tussen mense te wees, maar nie noodwendig te gesels nie, en liefs in die natuur te wees.

DROOM
gaan enige sinvolle aksie
vooruit.

Dis 'n goeie idee om 'n aftrede "retreat" te doen en regtig te droom oor wat jy wil hê en waar jy in die proses is wat reeds vyf of meer jare gelede, of 'n paar weke gelede onverwags begin is. Oorweeg 'n mooi en veilige plek waar jy kan sit en tuur, waar jy kan stap en op verskeie plekke kan stop en notas maak of lees. Droom en wonder onbevangen.

- Is dit wat jy toe gedink het, nog wat jy nou wil?
- Wat is anders?
- Wat moet jy in aanmerking neem wat onverwags opgeduik het? Miskien was die plan om naby die kinders af te tree en toe verhuis die kinders na 'n ander kontinent.
- As jy/julle meer by die kleinkinders betrokke gaan wees, wat sal die grense van die betrokkenheid wees, elke dag, heeldag? Wie dra die koste van vervoer, etes en uitstappies?
- Hoe gereeld wil jul reis en waarheen?
- Wat kan jy nou reeds doen as voorbereiding vir jou aftreestokperdjie?
- Is daar 'n saak waarby jy as vrywilliger betrokke wil raak?
- Watter kursusse kan jy begin loop sodat jy na aftrede kan wegspring in plaas van rondspring?
- Wat moet deel van jou aftreepplan wees, bloot omdat dit goed is vir jou gemoed? Gaan dit geld kos? Het jy geld daarvoor? Wat kan jy ook doen? Wat kan julle saam doen?
- Miskien wil jy met kinders werk. Stories is kosbaar en storielees en veral storie vertel is 'n gave wat die kleinspan heerlik vermaak en rig, want elke goeie storie is ook 'n geleentheid om lewensvaardighede oor te dra. Verhoudings met kleinkinders of ander se kinders in die senior jare kan uiters verreikend en verrykend wees.
- Om te kan droom, is makliker vir sommige mense as vir ander. Gebruik die prettige Senior Mind Move om jou kreatiewe regterbrein aan te wakker, terwyl die linkerbrein praktiese planne maak om die drome te laat realiseer.

Senior Mind Moves: Homolaterale Mars



Die Senior Mind Moves Homolaterale Mars is 'n voorloper vir die Senior Mind

Moves Bilaterale Mars.

NB: Volg altyd die Homolaterale Mars op met 'n Bilaterale Mars, anders werk die brein soos 'n flikkerlig - dan werk net die linkerbrein en dan werk net die regterbrein. Dit is belangrik dat beide dele gelyktydig en ewe flink werk, om die brein wakker te hou.

1. Lê plat op die rug in jou bed of sit in 'n stoel of staan regop.
 2. Lig die linkerarm en linkerbeen stadig op. Ontspan.
 3. Lig nou die regterarm en -been stadig op. Ontspan.
 4. Herhaal minstens 10 keer. Doen die beweging terwyl jy op jou bed lê, en later ook staande, wanneer jy die beweging glad kan doen terwyl jy lê.
- Hierdie Senior Mind Moves beweging ontwikkel heupbuiging asook die linker- en regterbrein sodat jy makliker kan opstaan uit 'n stoel, uit 'n kar kan klim en kan aanpas by verandering. Senior Mind Moves Homolaterale Mars hou ook jou balansentrum fiks.
 - NB: Volg altyd die Homolaterale Mars op met 'n Bilaterale Mars.

Senior Mind Moves: Bilaterale Mars



1. Raak met die linkerknie en die regterhand aan mekaar deur die bolyf te draai om die teenoorgestelde skouer en heup na mekaar toe te bring. Hou die ander arm en been gestrek. Herhaal die Mind Moves minstens 10 keer.
 2. Raak nou met die linkerhand aan die regterknie en strek die ander arm en been. Herhaal minstens 10 keer.
- Die Senior Mind Moves beweging kan ook gedoen word terwyl 'n mens sing of na musiek luister.
 - Die Senior Mind Moves beweging kan ook gedoen word terwyl jy sit, veral as jy 'n bietjie onvas op jou voete voel.
 - Hierdie Senior Mind Moves beweging hou die brein, ore en oë helder wakker.
 - Senior Mind Moves Bilaterale Mars verseker ook dat die logiese, analitiese en taalryke linkerbrein net so fiks bly as die kreatiewe en vergewensgesinde regterbrein. Dit is ook die regterbrein wat 'n

mens help om by nuwe dinge en omstandighede aan te pas.

6. BELË IN DIE JEUG

Grootouers is natuurlike onderwysers.

Deur die eeue het die meeste leer plaasgevind deur middel van stories en ervarings eerder as deur formele onderrig. Grootouers wat nie meer voltyds werk nie, het meer tyd as jong ouers wat dalk ongenadige ure werk om die pot aan die kook te hou, en omdat grootouers soveel lesse geleer het, is hulle deeglik bewus van die effek van hulle keuses en besluite. Soms het hulle besluite goed uitgedraai; ander kere nie.

Oscar Wild het die volgende gesê:

“Ondervinding is doodgewoon die naam wat ons vir ons foute gee.”

Grootouers het hope foute gemaak en, as hulle in die proses iets geleer het, is hulle wyser en het hulle iets om vir hulle kleinkinders, en ander jongmense, te leer sodat hulle ander foute kan

maak, en nie dieselfde foute nie.

Wanneer jy vir jou kinders vertel van sommige van die foute wat jy gemaak het, baan jy die weg vir 'n oop en eerlike verhouding – een waarin 'n kind jou in sy vertroue kan neem wanneer hulle foute begaan. Kinders en kleinkinders leef in 'n intens kompeterende wêreld – 'n wêreld wat nie ruimte laat vir foute nie. Deur jou foute te erken, help hulle beseft dat hulle nie 'n totale mislukking is wanneer hulle 'n fout begaan nie. Soos om byvoorbeeld 'n eier te laat val, 'n vensterruit te breek, sap te mors, 'n duur, nuwe hemp te skeur, ens. Dit is egter in dieselfde asem belangrik dat hulle sal leer om verantwoordelikheid te neem vir hulle foute. As hulle byvoorbeeld hulle kop teen 'n tafel stamp, is dit nie 'n “stoute tafel” nie. Die tafel het niks verkeerd gedoen nie – hulle moet leer om te kyk waar hulle loop. Stories moet dus ook insluit hoe jy verantwoordelikheid aanvaar het en wat jy gedoen het om dinge reg te stel en jou foute reg te stel.

Foute kweek uitgestelde behoeftebevrediging.

Wanneer 'n mens honger is, is dit so maklik om die eerste ding waarop jy jou hand kan lê, te eet. Die “eerste ding” is egter selde 'n gesonde versnapering.

Die beplanning en voorbereiding van maaltye het oor die algemeen gesonder maaltye tot gevolg. Om te spaar, werk presies net so!

Dit is baie makliker om vir 'n kind wat neul 'n lekker of speelding te gee om die gekla en geneul te beëindig, maar om in te gee, leer nie impulsbeheer nie. Die vermoë om te wag, of om “nie nou nie” as 'n antwoord te aanvaar, bou karakter en as wat die professor van Stanford gesê het, waar is, is uitgestelde bevrediging krities om sukses te kan behaal. Dit is belangrik dat grootouers hulle kleinkinders sal leer om te kan wag.

Grootouers is van die grootste bates van 'n familie, op voorwaarde dat hulle betrokke is, en ook nie uitgemergel word nie. Hulle moet saam tyd spandeer. Hulle het geleenthede nodig om dinge saam te doen en saam te sit en gesels. Die generasiegaping is nooit te groot om te oorbrug as jy wys dat jy omgee en belangstel in hulle drome en dat jy 100% agter hulle staan om dit te laat realiseer nie.

Sommige kleinkinders word groot in 'n verbruikerswêreld propvol oorvloed. Dit laat mens soms wonder wat sou gebeur as hulle skielik gestroop sou word van hul goed, gemak en grenselose geld en geleenthede?



Om hulle 'n bietjie aan te moedig om te stop, te dink en te droom, mag jy dalk die storie vertel van 'n baie slim dogter wat verstaan het hoe om baie min in baie te verander.

Jy kan ook aanbied om vir elke rand wat hulle spaar, self 'n rand by te dra. As hulle R1 spaar, gee jy R1 om hulle aan te moedig om te werk om hulle doel te bereik.

'N STORIE OOR SPAAR

In Indië word die pragtige storie vertel van 'n klein dogtertjie, Chandra, wat in 'n klein plaasgemeenskappie wat rys gekweek het, gewoon het. Dit was Chandra se werk om die olifante te was. Sy was lief vir haar werk as 'n olifantwasser en sy was lief vir wiskunde, maar Chandra was baie hartseer elke keer as sy gesien het hoe die Rajah se olifante die meeste van die rys wat haar ouers en die mense in haar gemeenskap met moeite gekweek het, weggedra het om hulle huur te kan betaal.

Chandra het dus aangehou om die olifante te was met 'n lied in haar hart en terwyl sy terselfertyd meer geleer het hoe om somme te maak, want sy het gehoor dat somme-maak haar sal help dink en planne maak. Op 'n dag het die Rajah se olifante baie siek geword. Almal het probeer om hulle gesond te maak, maar hulle het nie beter geraak nie. Niemand het geweet wat om te doen nie. Die Rajah het baie skatte beloof vir die persoon wat sy olifante gesond kon maak.

Chandra het gesê dat sy die olifante kan genees. Die Rajah het gedink: "Wat kan sy doen? Sy is maar net 'n klein dogtertjie!" Maar hy was desperaat om hulle te help en het ingestem dat sy kan probeer. Chandra het na die olifante toe gegaan en die olifante het sowaar beter geraak.

Die Rajah het sy woord gehou om vir Chandra al die skatte wat sy begeer het, te gee. Maar sy wou nie skatte hê nie. Al wat sy wou gehad het, was dat die Rajah vir haar gemeenskap rys sou gee. Chandra was slim en sy het wiskunde geken. Sy het dus 'n skaakbord geneem en gesê al wat sy begeer is een korreltjie rys op die eerste vierkant van die skaakbord, twee korreltjies op die tweede vierkant, vier korreltjies op die volgende vierkant en so het sy voortgegaan. Die dankbare Rajah het, sonder om te dink, "Ja!" gesê. Hy het nie besef dat, wanneer hy by die laaste vierkant van die skaakbord sou kom, vir

haar soveel rys sou betaal het, dat hy baie olifante nodig sou hê om die rys na haar toe te dra nie!

Klein Chandra het die Rajah uitoorlê en nie net die Rajah se olifante gered nie, maar sy het ook die mense van haar gemeenskap gered omdat sy 'n uiters slim vorm van betaling gekies het. Omdat sy nie sommer net die eerste ding wat in haar kop opgekom het gevra het nie, maar eers mooi gedink het, en ook nie net aan haarself gedink het nie, maar aan haar hele gemeenskap, het sy nie net genoeg rys gehad het vir haar en haar familie nie, maar vir die hele gemeenskap. Sy het geweet dat, alhoewel sy met net een korreltjie rys sou begin, dit meer en meer sou word.

'n Aktiwiteit om saam met jou kleinkinders te doen:

Gebruik 'n skaakbord om die effek van vermenigvuldiging te illustreer deur rou rys te vat, saam met jou kleinkind te tel en elke keer die hoeveelheid ryskorrels te verdubbel totdat dit onmoontlik raak om die rys op 'n blokkie te pak. Dit bied 'n skitterende geleentheid tot gesprek.

7. JOU INGESTELDHEID TEENoor AFTREDE

Plak 'n kalender teen die muur wat die dae aftel en teken die stappe op tydgleuwe aan sodat jy stelselmatig JOU aftreepplan laat realiseer. Alan Lakein se gedagte word herhaal want "Failure to Plan = Planning to Fail" is sinoniem met aftrede, of dit gedwonge aftrede of vrywillige aftrede is.

Aftrede dui op 'n lewensorgang, en nie die begin van die einde nie.

Die waarde van jou ingesteldheid word treffend geïllustreer deur 'n verpleegster wat vertel van 'n trotse 92-jarige man met 'n tenger maar regop postuur wat elke oggend om agtuur ten volle geklee, hare netjies gekam en gladgeskeer is ten spyte daarvan dat hy blind is. Hy moes na 'n versorgingseenheid trek nadat sy 70-jarige vrou kort vantevore oorlede is. Hy het lank en geduldig gewag terwyl hulle sy kamer gereed gekry het en toe die verpleegster aankondig dat die kamer gereed is, het hy met 'n glimlag

opgestaan.

Terwyl hy sy loopraam by die hysbak inwikkeld, skets die verpleegster vir hom 'n prentjie van hoe sy kamer lyk. 'Ek hou daarvan,' sê hy met die entoesiasme van 'n agtjarige wat pas 'n nuwe hondjie gekry het. Verbaas sê sy: 'Maar meneer Jones, jy het nog nie eens jou kamer gesien nie!' Waarop hy dadelik antwoord dat dit nie saak maak nie; geluk is iets waarop 'n mens vooraf besluit. Volgens die heer het geluk, en of hy van die kamer hou, niks te make met hoe die meubels geskuif is nie, dit het alles te make met hoe hy sy kop kan skuif.

Meneer Jones verduidelik toe ook verder dat hy alreeds besluit het om daarvan te hou. 'Dis 'n besluit wat ek elke oggend neem wanneer ek wakker word. Ek het 'n keuse: ek kan die dag in die bed bly en 'n lys maak van al die dele van my lyf wat nie meer so lekker werk nie of ek kan opstaan en dankbaar wees vir die dele wat nog werk. Elke dag is 'n geskenk en sodra ek wakker word, fokus ek op die nuwe dag en al die wonderlike herinneringe wat ek gebêre het vir 'n tyd soos nou. Ouer word is soos 'n bankrekening, jy onttrek wat jy ingesit het. My raad is dus dat jy baie gelukkige oomblikke in die bankrekening van jou geheue belê.'

Aftrede is dalk die einde van 'n era, maar ook die begin van iets totaal nuuts. Die keuse is joune. Of jy alleen is of 'n maat het, maak nie saak nie, maar maak saamdink en baie gesels, 'n prioriteit. Vir alleenlopers is 'n gesprek met jouself soms 'n heerlike stimulerende gesprek en goeie geselskap!

Van jou maat gepraat, miskien was jou maat 'n tuisblymaat gewees. Die pes van huisvrou of huisman wees is dat hulle nie naweke, vakansies (of) iets soos aftrede het nie. Hul gaan net aan. Het jy al gevra, wat is JOU behoefte nou dat ons aftree se kant toe staan?

Dis belangrik om hierdie gesprek met jou maat en mense te hê, want wrewel kweek suurheid en bitterheid wat gesondheid ondermyn. Jou maat het mos ook drome. As sy of haar droom was om lewenslank ander te dien en te versorg, wag hul beloning waarskynlik eers in die lewe hierna, want 'n goeie huisvrou/man is soos 'n jas wat lekker pas, of 'n stoel wat ingesit is. Dis eers wanneer jy die een verlê en die ander

meegee dat mens die waarde van pas mis. En waardeer.

Dis egter 'n goeie idee om ook aan JOU MAAT se drome aandag te gee. Dit hoef nie groot drome te wees nie, dit kan dalk wees om een oggend of middag 'n week af te wees en die twee etes weerskante van die afmiddag of -aand aan iemand anders toe te vertrou. Dit kan ook wees om 'n kruietuin te begin in plaas daarvan om met gebottelde kruie te kook. Die natuur se apteek groei welig en die natuurlike geure doen wonders vir die gemoed. Dit kan ook wees dat jy uiteindelik 'n radio vir die kombuis aanskaaf sodat jy na jou gunsteling gesprekstasie of musiek kan luister terwyl jy kosmaak. Dit kan wees dat jy uiteindelik die stofsuiër vervang, by 'n boekklub of organisasie aansluit of gereeld saam met 'n vriend of vriendin gaan fliek.

Die "wat" is minder belangrik as dat julle oor jou maat se drome ook gesels.

Maak dit wat prakties is mooi, dan is elke-dag-oomblikke spesiaal.

8. BELÊ IN VERHOUDINGS

Beplan en maak 'n spesiale ete afspraak met jou lewensmaat en stel saam die emmer-skoplysiës op oor die dinge wat julle tydens jou aftrede wil doen. Wees laf. Verspotwees is onvolwasse; laf is lewegewend. Senior jare is te dikwels vol fronse en nee's en moenie's. Jy KAN, al bly sommige gedagtes bloot by droom. Die waarde van saam aan sulke lysies skryf, is dat 'n mens mekaar amper 'aanspreeklik' hou, en mekaar so aanmoedig om uit die dikwels selfopgelegde groef te breek.

Verandering stimuleer breingesondheid en so ook vars lug en lag. Wees liberaal met al drie. Navorsing wys keer op keer gesondheid en veral jeugdige veroudering is 'n groter realiteit binne die konteks van omgee verhoudings. Maak gedurende hierdie tydperk verhoudings 'n prioriteit. Maak tyd vir mekaar. More is daar weer stof wat gevee moet word, of petrol of brood wat gekoop moet word, mense trek, word siek of verander.

Koop die tyd uit.

Belê toenemend in sosiale netwerke buite die werk en huis in persoon, maar ook elektronies. Hierdie mense is die mense wat na aftrede 'n groter deel van jou lewe kan uitmaak. Vind uit watter drome julle in gemeen het - miskien saam reis, of visvang, of elke dag saam stap of een ete per week deel of nog beter: maak een ete per week dubbel en ruil dit uit, natuurlik op verskillende dae, dan is daar een ete per week minder om te beplan en te maak. Braai dalk gereeld saam of gaan maak 'n draai op die dansbaan.

Belê veral in jouself. 'n Gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees. Hou daarom aan beweeg. As daar dinge is wat moeiliker word om te doen, STOP en beplan wat jy kan doen om weer meer gemaklik op te staan, uit die kar te klim, jou skoene vas te maak, jou toonnaels te knip. Soms help 'n bloedoets om die karnallie wat jou lyf styf maak op te spoor en kan dit met 'n aanvuller of ander eetgewoontes die nek ingeslaan word. Soms moet 'n oefenkundige nader getrek word vir raad en leiding. Soms moet jou oë getoets word en sommer jou gehoor ook. Maak gebruik van daardie mediese fondse en belê in jou gesondheid, moenie dit bêre vir wanneer jy siek is nie. As jy gesond is, word jy dalk minder maklik siek.

Die lewe is soos 'n fiets. Om jou balans te behou, moet jy aanhou beweeg.

Albert Einstein

Jou gesondheid verdien nog meer aandag sonder om in te koop in doempofete wat meen dis nou net afdraande van hier af. Die brein is nie 'n masjien wat slyt nie, hoe meer dit gebruik word, hoe meer floreer dit, maar dan moet jy hierdie brein gebruik. Doen elke dag iets doelbewus anders, drink jou koffie met die ander hand, vind 'n nuwe roete na 'n elkedag se plek toe, luister na mooi musiek en voed jou oë met dit wat mooi is. Oorweeg om die nuus met musiek te vervang, die wêreld gaan bly draai al luister jy nie die nuus nie. Jy mag egter beter voel as jy jou minder blootstel aan sensasionele beriggewing wat slegte nuus eerder as goeie nuus deel. Gaan maak 'n draai by tweedehandse boekwinkels en snuffel 'n nuwe passie of outeur los.

Hou die brein soepel, veral die nek en ore om balans en beweeglikheid te bevorder. Het jy al gesien hoe party mense wieg voor hul opstaan of 'n bietjie wieg as hul op is en aan iets of iemand moet vashou voor hulle kan loop? Dis ingebore slimigheid wat jou dit laat doen, want wieg help 'n mens om beheer oor jou spiere te verkry en om aan die beweeg te kom. Hou jou wiegstelsel, alias balansstelsel, soepel deur die volgende Senior Mind Moves bewegings gereeld te doen –

Senior Mind Move: Antennaversteller



1. Lig arms en hou oorskulp tussen duim en vingers vas.
2. Masseer albei oorskulpe gelyktydig van bo na onder met sirkelbewegings.
3. Maak seker jy masseer die hele oorskulp ten minstens drie keer vir goeie effek.

- Hierdie Senior Mind Moves beweging ontwikkel balans, gehoor en geheue.
- Hierdie beweging help veral om spiere soepel te hou en regop te bly.
- Die Senior Mind Moves Antennaversteller help ook dat jy rustig en diep slaap as jy die beweging stadig en rustig doen net voor jy slaap.

Senior Mind Moves: Nekdraaier



1. Staar regop asof die ruggraat 'n string krale is. 'Trek' die denkbeeldige toutjie bo die kop totdat die krale in 'n reguit lyn hang.
 2. Draai die kop stadig so ver moontlik na links en behou die posisie vir agt tellings.
 3. Draai dan die kop dan stadig so ver moontlik na regs, met die ruggraat regop, en behou daardie posisie vir agt tellings.
 4. Herhaal die Senior Mind Moves Nekdraaier drie keer.
 5. Die heupe en skouers moet vorentoe gedraai wees; net die kop beweeg.
- Hierdie Senior Mind Moves beweging strek die nek- en skouerspiere en verlig spanning in die nek en skouers, sodat die oë vryelik kan beweeg en die ore



sonder inspanning kan luister.

- Senior Mind Moves Nekdraaiër wakker helder denke aan, asook 'n regop liggaamshouding en balans.

Senior Mind Moves:

Nekversterker



1. Dink aan die ruggraat as 'n string krale. Trek die denkbeeldige toutjie bo die kop sodat die krale reguit ondertoe hang.
2. Plaas die handpalm teen die regterkant van die kop en oefen ferm druk uit vir agt tellings. Onthou om asem te haal. Herhaal drie keer.
3. Plaas die handpalm teen die linkerkant van die kop en oefen ferm druk uit vir agt tellings. Herhaal drie keer. Onthou om asem te haal.
4. Vleg die vingers agter die kop in mekaar en oefen ferm druk uit vir agt tellings. Herhaal drie keer. Onthou om asem te haal.

- Senior Mind Moves Nekversterker versterk en ontspan die nek- en skouerspiere.
- Dit verbeter ook die liggaamshouding, luistervaardighede en balans.
- Omdat die kop se posisie jou liggaamshouding bepaal, help hierdie Senior Mind Moves beweging dat jou kop en rug regop bly en sodoende voorkom dit dat jy struikel en val.

9. BEPLAN JOU LAASTE MAAND VOOR AFTREDE MET SORG

- Besluit op watter datum jy aftree en hoe en saam met wie jy dit gaan vier.

- Stel vir jou 'n persoonlike e-pos op en maak seker jy het goeie internet tuis.
- Beweeg jou data van jou werksrekenaar na 'n persoonlike rekenaar.
- Volg op of die verantwoordelikhede wat jy mettertyd aan ander gedelegeer, het, hanteer word.
- Spandeer genoeg tyd aan die persoon of span wat by jou oorneem.
- Maak 'n lêer met al die honderde goed sodat jy weet waar wat is... wie kontak ek oor... lys van diensverskaffers, ens.
- Maak 'n ooreenkoms vir hoe lank na aftrede hul jou kan bel vir hulp.
- Oorweeg 'n nuwe foonnommer wat jy selektief deel.
- Maak seker die eerste ses maande na aftrede is nie propvol nie, maar dat daar genoeg is om na uit te sien en jou tyd op hande konstruktief te vul.
- Maak seker jou stokperdjie loer al vir jou of jou nuwe werksgeleentheid se papierwerk is in plek en die kursus wat beplan is, is gefinaliseer.

Dis nogal maklik om nou skielik spoed te verloor en angstig te raak. Dis veral doodnormaal vir jakkalsies om kleintjies te kry en te kom huil oor wat as my geld te min raak en 'n honderd ander 'wat asse'. Navorsing wys dat tussen 85% en 91% van dit waaroor 'n mens jou bekommer nooit waar word nie. Waarom dan bekommer? Dis soos 'n wiegstoel – dit hou jou besig, maar dit vat jou nêrens heen nie. Slaan die jakkalsies die nek in. Fokus jou denke en werk doelgerig op jou doelwitte.

Gedagtegesondheid is baie soos tuinmaak: 'n mens moet snoei en sommige dinge met wortel en tak uitroei terwyl ander dinge weer getroetel moet word. Jy is die baas van jou brein. Wees 'n goeie breintuiner, want so goed as wat dit vir jou is om te buk en buig in die tuin, net so goed is dit ook in jou binnekamer.

'n Regop postuur hou die gemoed gematig.

En as daar dae kom waar die wolk oor jou gemoed wil-wil hang, staan op, trek aan en gaan buitentoe. Gaan sit op 'n mooi plek in 'n gemaklike stoel. Lig jou kop en doen hierdie Senior Mind Move om die goedvoelhormone in jou lyf 'n hupstoot te gee.

Senior Mind Moves:

Helderwakker



1. Sit of staan en gooi die arms wyd oop en asem diep en stadig in.
 2. Kruis dan die arms oor die bors asof jy jouself 'n drukkies gee, en asem stadig uit.
 3. Herhaal die Senior Mind Moves beweging drie keer stadig.
- Senior Mind Moves Helderwakker bevorder ontspanning, dieper asemhaling en jou goedvoelhormone.
 - Helderwakker is 'n skitterende opkikker en met gereelde doen, gee dit ook jou immuniteit en gesondheid 'n hupstoot.

Die 90-jarige Regina Brett van Cleveland, Ohio, in Amerika, het die volgende raad om ouerword te vier en die goedvoelhormone aan te wakker.

Sy glo:

- Die lewe is goed, al is dit nie regverdig nie.
- Jou werk gaan nie na jou kyk as jy siek is nie. Jou vriende en jou familie gaan, behou kontak met hulle.
- Huil saam met iemand. Dis meer helend as om alleen te huil.
- Maak vrede met jou verlede, sodat dit nie jou hede opfoeter nie.
- Moenie jou lewe met ander s'n vergelyk nie. Jy het geen idee wat hulle storie is nie.
- As 'n verhouding geheim gehou moet word, hoort jy nie in daardie verhouding nie.
- Haal diep asem. Dit was jou gedagtes skitterskoon.
- Raak ontslae van alles wat nie bruikbaar is, mooi is of vreugde bring nie. Vergewe almal alles.
- Oudword is beter as die teenoorgestelde - vroeg doodgaan.

Al wat op die ou end saakmaak, is dat jy liefgehad het.

<https://www.mindmoves.co.za/2018/10/29/spesifieke-voordele-van-daaglikse-beweging-vir-ouer-volwassenes/>
<https://www.mindmoves.co.za/2018/10/29/beweging-vs-oefening-die-verskil/> <https://www.mindmoves.co.za/2018/10/29/verbasende-voordele-van-beweging-meer-as-net-fisies/>
<https://www.mindmoves.co.za/2018/02/16/senior-mind-moves-die-ouerwordende-brein-en-beweging/>
<https://www.mindmoves.co.za/2017/11/14/benefits-rocking-senior-citizens/> <https://www.mindmoves.co.za/2017/07/24/jeugdige-en-positiewe-veroudering/> <https://www.mindmoves.co.za/2020/02/27/i-dont-see-clearly-what-now/>
www.benmedder.com/movement/

www.health.harvard.edu/blog/how-simply-moving-benefits-your-mental-health-201603289350 www.precisionnutrition.com/healthy-movement
www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-benefits-of-exercise/ www.precisionnutrition.com/healthy-movement

De Jager, M. 2019. Die Glinster in My Grysheid. VanderBijl Park: Naledi uitgewer.

