

Lichter leven

(met een vleugje peper)



Hoe houden we het leven inspirerend en leuk, juist in onzekere tijden? Eenvoudig, lichtpuntjes zijn er overal. Bij deze: 14x inspiratie voor een lichter, leuker leven.

TEKST: NOÉMI PRENT



Vanuit uw luie stoel

We kunnen onze wereld prima onderuitgezakt vergroten. Lekker de benen omhoog en tóch verlicht en geprikkeld worden.

1 Maak een videodagboek

Gedachten houden we misschien zo nu en dan bij op papier, maar heeft u al eens gedacht aan een videodagboek? Of zoals we het nu ook vaak noemen: vloggen? Experimenteer eens met het opnemen van korte fragmenten. Deel deze met vrienden en familie. Of pak het serieus aan en volg een online vlogcursus via bijvoorbeeld [Maxvandaag.nl/cursussen/vlogcursus](https://www.maxvandaag.nl/cursussen/vlogcursus)

2 Vind vers kijkvoer

Grijpt u telkens weer naar dezelfde filmklassiekers? Luister eens een keer naar de podcast *Wat flix je me nu*. Daar worden alle gloednieuwe films en series besproken – van Netflix en Ziggo tot Videoland en Amazon Prime – door Rob Stenders (NPO Radio 2) en Heleen de Geest (ANWB Verkeersinformatie). Elke twee weken een nieuwe podcast. [Watflixjemenu.nl](https://www.watflixjemenu.nl) ▶

Reisverlangens

Reizen is een goede sleurdoorbreker. Momenteel zijn we wellicht nog wat terughoudend om onnodig de grens over te steken maar: daar valt genoeg op te verzinnen.

13 Ga er dichtbij op uit

Een reis naar Cuba of Australië is onvergetelijk. Maar laten we niet vergeten hoeveel wonderschoons er in Nederland te zien is. Op [Staylocal.nu](#) kunt u reiservaringen in de buurt zoeken. Ook leuk én duurzaam: via platform [Campspace](#) huurt u een slaapplek in iemands achtertuin. In de volgende Zin kunt u nog veel meer lezen over vakantie in eigen land!

Wil er niemand mee? Ga vooral alleen.

Volgens het Continu Vakantie Onderzoek waren er zo'n 540.000 40+'ers alleen op stap in 2017, dus u zult niet de enige zijn.

Liever samen? [6oplusendus.nl](#)

14 Bezoek een digimuseum

Veel musea hebben afgelopen maanden digitaal hun deuren geopend. Gouden tip: [Artsandculture.google.com](#). Hier vindt u kunstwerken uit musea over de hele wereld. Zoom in om een kunstwerk beter te bekijken en sla het op in uw persoonlijke collectie. De website werkt via browser, smartphone en tablet. ■

‘Ik ga eens in de zoveel tijd alleen naar een museum, een stad of dat nieuwe restaurant. Zo dwing ik mijzelf uit mijn comfortzone te stappen en beleef ik zo’n moment heel bewust’

CHANEL WITTING (1995)

Feitelijk

- Naarmate we ouder worden, worden we minder avontuurlijk. Voor vrouwen begint deze verandering op 35-jarige leeftijd, bij mannen bij 39 jaar.

BRON: AIRBNB EXPERIENCES

- Een derde van de 50+'ers gaat liever vaker een dagje weg dan vaker of langer op vakantie.

BRON: NATIONAAL 50PLUS PANEL, 2017

- Op latere leeftijd blijken we nog prima in staat een instrument te leren bespelen. Goed voor welzijn en cognitief vermogen.

BRON: HANZEKENNISCENTRA

- De favoriete activiteit van 50+'ers is fietsen. Vrouwen doen dat nog liever dan mannen.

BRON: BUREAUVIJFTIG

