Met de tips van Wies (55) kan ouder worden best een beetje leuk zijn

„We blijven niet langer jong, maar we worden langer oud.” Maar hoe doe je dat, een beetje leuk ouder worden? Wies Verbeek weet raad. Ze vlogt op blow.nl en geeft workshops. De volgende stap is de televisie.

Toen ik 30 was, was ik nog zoekende. Ik had ook nog geen man

– Wies Verbeek

Theo Hakkert

Enschede

“Ik heb altijd een bovenmatige belangstelling gehad voor hoe je gezond kunt leven, dat vind ik heel interessant”, zegt Wies Verbeek (55) terwijl ze bij Mrs. Brown het gebaksvorkje ferm in een fraai stuk carrotcake zet.

Past dat wel? „Ja hoor”, zegt ze lachend. „Deze taart kan zeker. Daarom noem ik mijn website ook blow.nl: ’’n Beetje Leuk Ouder Worden’. Ik hou niet van het vingertje heffen en streng zijn. Je moet je er goed bij voelen. Dus daarom deze taart.”

Dit is haar maandelijkse bezoek aan Enschede, haar geboorteplaats. Bij toerbeurt met broers en zussen doet ze in de weekends de mantelzorg voor haar moeder. Fijn, terug in Twente. Weg uit het stressvolle bestaan in Amsterdam, waar ze wel moet zijn, zegt ze. „Daar zitten de mogelijkheden die ik hier niet heb. Maar in Amsterdam mis ik de rust en de natuur van Twente. Gelukkig raak ik mijn Twentse nuchterheid nooit kwijt, een heel prettige eigenschap.”

Scherp

Wies Verbeek vlogt. Ze maakt persoonlijke video’s voor haar eigen platform, je zou haar een 45-plus influencer kunnen noemen. Als journalist gaat ze op onderzoek uit hoe we zo prettig en gezond mogelijk ouder kunnen worden. De onderwerpen lopen uiteen. Van hoe je je botten sterk kunt houden tot hoe je scherp van geest blijft, van video’s over rimpelbehandelingen tot vitamines die je beschermen tegen ouderdomskwalen.

Het gaat om eenvoudige tips. Geen ingewikkeld gedoe, geen advies voor een urenlang bezoek aan de sportschool. „De mensen moeten denken: zo zou ik het ook kunnen.”

Bijvoorbeeld. Op één been staan. „Probeer dat maar eens met de ogen dicht. Balans zegt veel over je leeftijd. Als je je balans traint, blijf je fitter. Wat let je om je tanden poetsen terwijl je op één been staat?”

Valt in ieder geval minder op dan wat ze zelf ook wel doet: oefeningen in het openbaar. „Als ik op de trein sta te wachten doe ik evenwichtsoefeningen. Sta ik daar op één been, ja. Ik zie de mensen wel denken: die spoort niet. Maar ik heb wel mooi mijn gym gehad.”

Laatbloeier

Ze is een laatbloeier, dat zal het zijn. Na een studie Communicatie werd ze televisieproducer. Komt haar nu goed van pas, maar pas op haar 38ste wist ze wat ze wilde: de journalistiek in. Ze kon stagiaire worden bij Margriet. Waarna tal van bladen en glossy’s volgden. Marie Claire, Libelle, Nouveau, vaak als redactiechef naast Claudia Straatmans, uit Groenlo.

„Ik vind het leuk om dingen te doen die bij mijn eigen leeftijd passen, bij mijn leven, bij mijn doelgroep. Ik merk dat ik dit eigenlijk de leukste leeftijd vind die ik tot nu toe heb gehad. Je kunt meer, weet meer, durft meer. Toen ik dertig was, was ik nog zoekende. Ik had ook nog geen man. Mensen vond het raar dat ik geen vriend had. Waarom kreeg ik die pas op mijn 38ste? Ik ging in therapie. Om te zoeken wie ik was en wat ik wilde. Nu heb ik al die vraagtekens niet meer, dat is zo fijn van ouder worden. Je weet beter wat je wilt en wie je bent.”

Als vijftiger, zegt ze, voelt ze zich fitter dan ooit. „En dan zou het zo fijn zijn als ik de dingen die ik nu doe ook over twintig jaar nog kan doen. Zo is het idee ontstaan voor blow.nl.”

Ik hou niet van het vingertje heffen

–Wies Verbeek

Een paar regels. „Geen ziektes of kwalen, alles in het positieve. Ik houd niet van het woord anti-aging. Het heeft geen zin tegen veroudering te zijn. Ouder worden, daar kunnen we niks aan doen. Het gaat erom hoe je een beetje leuk ouder wordt.”

En dat lukt met de bekende kleine dingen. „Je kunt je leven met 20 procent verlengen door te wandelen, niet te roken, gezond te eten en niet te veel te drinken. Welk medicijn kan daar tegenop? Dus het zit allemaal in jezelf. Maar ik zal nooit zeggen: zo hoort het, zo moet het.”

Stress

Ook al omdat ze geen heilige is op dit terrein. „Ik ben zelf geen ideaal voorbeeld. Als het gaat om gezond leven heb ik twee negatieve punten. Ik drink te veel en ik stress te veel. Stress is een van de grootste factoren die je doen verouderen.”

De naam Arie Boomsma valt, de afgetrainde sportschooleigenaar en tv-persoonlijkheid. „Een strak getraind lichaam met een sixpack is natuurlijk hartstikke leuk, maar voor de meeste mensen is het niet haalbaar om elke dag naar de sportschool te gaan en een heel precies afgepast dieet te volgen.

Het gaat mij om adviezen die makkelijk en toegankelijk zijn.” En passant geeft ze een handzame tip: „Witlof is goed voor je darmen.”

De volgende stap voor Wies Verbeek is een podcast die ze maakt voor AvroTros, samen met Jaap Jongbloed. Ook over een lekker lang en gelukkig leven. En wie weet volgt televisie. Ze schuift graag aan als healthy aging expert. „Een eigen BLOW-programma lijkt mij ook wel wat. In ieder geval ben ik voorlopig nog niet klaar. Werken houdt me jong.”

WOONADRES

Bibliotheek redt Hengelose van terugbetaling bijstand

HENGELO Een Hengelose die ervan werd verdacht onterecht een bijstandsuitkering te ontvangen, hoeft haar uitkering niet terug te betalen omdat ze kon aantonen dat ze lid was van de plaatselijke bibliotheek.

De gemeente Hengelo stelde dat de vrouw in 2016 en 2017 helemaal niet meer in Hengelo woonde en vorderde twee jaar uitkering terug. De vrouw maakte bezwaar, maar verloor bij de rechtbank in Almelo. Die oordeelde dat ze haar uitkering moest terugbetalen.

Sociaal rechercheurs van de gemeente Hengelo hadden ontdekt dat de vrouw heel vaak geld pinde in Barendrecht, de woonplaats van haar vriend. Maar uit bankafschriften bleek dat ze in een jaar tijd vier keer geld had betaald aan de openbare bibliotheek in Hengelo. „Dat wijst er juist op dat de vrouw het centrum van haar maatschappelijk leven in de gemeente Hengelo had”, oordeelde de Centrale Raad van Beroep.

Geen windturbines nodig om aan doelstellingen te voldoen

Hof van Twente is een eind op weg met de energiedoelstellingen. „Met alle vergunde projecten inbegrepen, wekken we straks 26 procent van onze energiebehoefte via zonneparken op”, zegt wethouder Wim Meulenkamp.

VAN DE VOORPAGINA

Omdat de RES uitgaat van een aandeel van minimaal 30 procent, heeft Hof van Twente helemaal geen windturbines nodig om aan de doelstellingen te voldoen. In principe volstaat nog 13 hectare zonnepark. Ter vergelijking: een grote stad als Enschede wekt momenteel ruim 8 procent duurzaam op en komt in de visie voor 2030 niet verder dan 17 procent.

Louis Koopman, wethouder in Haaksbergen en ‘bestuurlijk trekker’ van de RES Twente, zegt het jammer te vinden dat twee gemeenten het proces niet ondersteunen. „Eendracht maakt macht. In het proces heb je natuurlijk liever dat je vanuit een gezamenlijk visie spreekt.” Volgens Koopman verandert het niets aan de deelname van Hof van Twente en Rijssen-Holten aan de gesprekken. „De gemeenten hebben wel aangegeven hun eigen verantwoordelijk te willen nemen in de RES. Ze doen ook gewoon een bieding.” Elke gemeente dient een lokaal energieplan in. Vanuit deze biedingen wordt gekeken of de regionale doelstelling wordt gehaald of dat er meer inspanningen nodig zijn. Indien dat het geval is, moeten extra locaties voor windmolens en zonneparken worden gezocht. „We hebben van het verleden geleerd dat je zoiets niet van bovenaf kan opleggen”, aldus Meulenkamp. „Ik geloof niet in de maakbaarheid daarvan.”

De verwachting is dat er op korte termijn een concreet concept-plan ligt voor de Regionale Energiestrategie. De veertien gemeenteraden mogen daarover hun zegje doen.