



Nog lang niet klaar

Fitnessen, vluchtelingen helpen, reizen en studeren: deze vijf levenslustige 80-plussers houden niet van stilzitten. 'Mijn vrienden zijn twintig jaar jonger, daar kan ik wat mee.'

tekst Kirsten Munk en Dorine van der Wind
foto's Dana van Leeuwen



Laura Tsang (85)

'Ik heb geschied tot ik 74 was'

Aan haar appartement in Ouderkerk aan de Amstel is te zien dat Laura Tsang van mooie spullen houdt. Italiaanse designlampen, Aziatische kunst en een strakke inrichting. Ook haar manier van kleden is esthetisch.

"Ik draag vaak zwart en ik heb veel kleding van mijn zusje, de modeontwerper Fong Leng. Na de mulo volgde ik een opleiding voor mannequin. Ik liep mode-shows en was model in showrooms. Later werkte ik in modezaken, onder meer in die van mijn zusje in Maastricht. Fit ouder worden zit niet in mijn genen. Mijn moeder overleed op haar 38ste. Ik heb geschied tot ik 74 was. Mijn man fotografeerde als persfotograaf regelmatig de koninklijke familie tijdens hun skivakantie. Mijn zonen en ik gingen dan met hem mee om te skiën. Ik vond het heerlijk. Nu voel ik me comfortabeler in het zwembad. In de zomer zwem ik elke dag in het buitenbad in Ouderkerk aan de Amstel en ik doe aan fitness. Mijn vriendinnen zijn gemiddeld tien jaar jonger dan ik. Met hen ga ik naar het theater, musea en de film. Vijf jaar geleden heb ik met een vriendin een reis naar China gemaakt. Erg bijzonder, natuurlijk ook omdat ik half Chinees ben. Misschien komt het door mijn Aziatische genen; ik word sterk aangetrokken tot het boeddhisme. De optimistische levensvisie past bij mij. Natuurlijk maak ik mee dat er bekenden overlijden, maar over het algemeen ben ik gelukkig. Ik heb twee kinderen, twee kleinkinderen en een achterkleinkind die veel van mij houden. Op mijn verjaardag heb ik een berg kaarten gekregen. Niemand geloofde dat ik 85 was geworden."



‘Ik houd niet van mensen die zeuren’

Jack Castenmiller (80)

Tot een paar jaar geleden liep Jack Castenmiller uit Amsterdam nog halve marathons, nu rent hij regelmatig 10 kilometer. Verder bestudeert hij de Franse filosofen, maar gaat hij net zo lief naar Ajax. “Ik zit nooit stil.”

“Op mijn 50ste ben ik begonnen met hardlopen. Daarvóór nam ik zelfs de auto om een brief naar de brievenbus te brengen. Ik had een drukke baan als hoofd algemene zaken secretariaat raad van bestuur van ING en nam werk mee naar huis. Eten en drinken deed ik ook een beetje te veel. Toen ik met een frozen shoulder bij de fysio terecht kwam, zei hij: ‘Je wordt een oude lul, je moet gaan hardlopen.’

Ik ben gaan trainen en heb de marathon in Parijs en Rotterdam gelopen. En tot mijn 76ste liep ik halve marathons. Nu hangen er 75 hardloopmedailles in mijn appartement. Doordat het kraakbeen in mijn knieën dunner is geworden, loop ik geen lange afstanden meer. Maar 10 kilometer gaat nog prima. Op mijn 65ste, na mijn pensioen, ben ik Frans gaan studeren bij Maison Descartes. Sindsdien bestudeer ik ook de boeken van Franse wijsgeren, vooral van Sartre en De Beauvoir. Mijn vrouw en ik houden van Frankrijk, we zitten er een groot deel van het jaar. In mei en juni bivakkeren we in Cannes, in september in Parijs en in het najaar in Nice. Toen mijn dochters werden gevraagd om

model te worden bij Moeder Anne, benaderde het bureau mij ook voor modellenwerk. Ik voelde er wel voor, maar had het te druk met mijn werk. Na mijn 65ste ben ik alsnog gaan figuren bij Anti Models. Ik geniet er enorm van dat ik zo de meest uiteenlopende mensen ontmoet. Ik ben altijd bezig. Of ik nou naar Ajax ga of naar het theater. Ik ben van een generatie die hard heeft gewerkt en hard ontspant. En ik houd niet van mensen die zeuren. Natuurlijk heb ik ook tegenslagen gehad. Een paar jaar geleden kreeg ik reuma en moest ik op bed blijven liggen. Maar ik denk er nooit meer aan. Mijn optimisme houdt me gaande.”

Arlette Schellenbach (95)

‘Je moet je leven lang vrienden blijven maken’

Arlette Schellenbach verontschuldigt zich voor de rommel in haar benedenhuis in Amsterdam-Zuid. “Ik ben nooit een goede huisvrouw geweest.” Daar was ook weinig tijd voor. Tot haar 90ste werkte ze als tolk voor de rechtbank. Nog steeds vertaalt ze teksten; ze spreekt zeven talen.

“Zelfs op mijn 90ste wilde ik niet stoppen met tolken, het is zo’n heerlijk vak. Toch mis ik het werken niet. Ik lees veel, e-mail met vrienden over de hele wereld en ga op pad met vrienden. Elke dag denk ik: wat ben ik een gelukkig mens. Ik heb alles: een huis, genoeg te eten, lieve kinderen en uitstekende burens. Mijn schoondochter komt langs met eten en mijn kleindochter komt hier huiswerk maken. Dat is zeer waardevol. Ik ben opgegroeid in Litouwen waar ik naar een Duitse school ging. Mijn strenge schooltijd heeft mij discipline en doorzetten geleerd. Ook tijdens de oor-

log of als het buiten min 23 graden was, ging ik naar school. Na het overlijden van mijn vader, ben ik gaan werken na schooltijd. Dat waren lange dagen. Mijn moeder was heel sterk en duidelijk, daar heb ik mijn hele leven van geprofi-teerd. Mijn zusje en ik mochten nooit ruzie maken. Nog steeds doe ik dat niet. Ik was 54 jaar samen met mijn man, we hebben nooit ruzie gehad. We spraken alles rustig uit bij een kopje thee. Toen hij twintig jaar geleden overleed, had ik veel steun aan mijn zoon, hij is mijn beste vriend. Ook mijn burens, vrienden en collega’s waren er voor me. Ik heb in vijf verenigingen gezeten, daar heb ik veel kennissen aan overgehouden. Mijn vrienden zijn twintig jaar jonger, daar kan ik wat mee. Ik ga met ze naar de bioscoop of naar het museum. Ik zit ook op Facebook. Zo heb ik Spanjaarden leren kennen, van hen leer ik nieuwe woorden. Je moet je leven lang vrienden blijven maken.”





Co van Melle (82)

‘Mijn idealen leven volop, zo oud ben ik nog niet’

Co van Melle woont met zijn vrouw (56) en zoon (16) in een flat in Amsterdam-Noord. Als Dokter Co doorkruist hij op zijn fiets de hele stad en hij is onderdeel van het Goedemorgenteam dat elke ochtend om negen uur klaarstaat bij de bed-bad-broodlocatie in Buitenveldert. Wekelijks houdt hij spreekuur voor illegalen en daklozen en gaat met ze mee naar het ziekenhuis.

“Ik probeer mensen te helpen die tussen de wal en het schip vallen. Deze vluchtelingen mogen hier niet blijven, maar ze kunnen ook niet terug. Hierdoor raken ze steeds dieper in de puree. Sinds zes jaar ben ik betrokken bij de We Are Here-groep. Het begon met iemand die op straat sliep voor het Wereldhuis. Ik heb toen een tent voor hem opgezet om in te slapen. De groep is steeds verder gegroeid.

Ik was altijd al arts voor de onverzekerden. Ik ben een dokter, maar ook een activist. Ik loop mee met demonstraties in Den Haag. Ik heb interesse in mensen en daarom heb ik de energie iets voor anderen te doen. Het is nuttig werk en ik krijg er veel voor terug. Dat houdt me op de been. Ik raak steeds meer bij het leven van deze vluchtelingen betrokken. En ik word door ze uitgenodigd, waar ze ook op dat moment bivakkeren. Omdat ik dokter ben, kom ik gemakkelijk bij mensen binnen. Ze zijn heel hartelijk en ik krijg er veel energie van.

Het is ook heerlijk om thuis een boek of een krant te lezen. Ik word gelukkig van tekeningen maken. Ik schets wat ik zie op straat, thuis knip ik de tekeningen uit en plak ze op een andere kleur papier. Ook ben ik vaste pianist bij een paar bejaardenhuizen en kerken. Muziek is heel belangrijk voor me. Ik speel het liefst in een kerk, ik ben christen en het is mooi om ergens deelgenoot van te zijn.

Mijn idealen leven nog volop, zo oud ben ik nog niet. Ik wil graag naar Afrika om daar spreekuur te houden voor kinderen. Daar zijn wel fondsen voor nodig. Voorlopig zijn de acties van We Are Here nog in volle gang en ben ik hier nodig.”

‘Ik heb nog de kracht om me te verwonderen’

Josephine Polman (99)

Josephine Polman woont in een serviceflat in Haarlem, omringd door kunst en antieke meubels. Op haar 90ste schreef ze een boek over parels: *Het lied van de parel*. In februari wordt ze 100.

“Ik kom altijd tijd te kort. Er is zo veel dat ik wil doen. Ik speel bridge en speelde golf, maar de vriendin met wie ik dat deed, is overleden. En ik heb door de reuma niet genoeg kracht meer in mijn vingers. Ik moet naar mijn lichaam luisteren om te bepalen wat ik nog kan. Over een paar maanden word ik 100. In mijn flat wonen mensen van in de 90

die hun bed niet meer uitkomen. Maar ik heb nog de kracht om me te blijven verwonderen. Vanuit het grote raam in mijn appartement op de zevende etage zie ik 's nachts de sterren. Als ik in het donker wakker word, zie ik Orion. Zo prachtig, ik kan niet anders dan daarnaar kijken. Ik ben in Brussel opgegroeid en gaf voordat ik zwanger werd van mijn zoon les op een jongensschool in Antwerpen. Toen mijn man een importzaak voor parels kon overnemen in Nederland zijn we met ons zoontje naar Amsterdam gegaan. Later zijn we naar Zandvoort verhuisd en ben ik via Vogelenzang in

dit appartement terechtgekomen. In mijn boek *Het lied van de parel*, dat ik in eigen beheer heb uitgegeven, heb ik verwerkt wat mij lief is: parels en antroposofie. Ik ben met de antroposofie in contact gekomen via een dame in Brussel, waar ik opgroeide als katholiek, nieuwsgierig meisje. Met het katholicisme kon ik niet veel. Wel met de antroposofie, die stelt dat alles met elkaar samenhangt en dat het leven vol wonderen is. Die verwondering vind ik terug in mijn interesse voor parels. Ze zijn zo prachtig en niemand weet precies hoe ze ontstaan.”

