



Jaargang 2 (2021) nummer 04

Gepensioneerd en toch op vakantie?

De coronapandemie heeft ook veel losgemaakt over met vakantie gaan. Op het moment dat ik dit schrijf staan de kranten alweer vol met vakantie aanbiedingen en als het coronapaspoort er is ligt voor iedereen Europa weer open!

Maar hoe denken gepensioneerden over vakantie? Is dit op onze leeftijd nu nog wel nodig? Het afgelopen jaar hebben de maatregelen van de overheid ons veel aan huis gebonden en bezoek werd in aantal en frequentie geminimaliseerd!

Juist in tijden van beperkingen, stelt dr. Ondrej Mitas, hoofddocent en onderzoeker aan de Breda University of Applied Sciences, is het juist goed om vakantie te vieren. En dat geldt zeker ook voor gepensioneerden. Vakantie houden heeft belangrijke effecten op gezondheid en humeur. Je bent meer relaxed, slaapt beter, meer ontspannen, en staat open voor anderen etc.

Niet voor niets blijkt uit onderzoek dat veel mensen zeggen dat hun vakanties behoren tot de gelukkigste momenten van hun leven.

En dat hoeft nu niet meteen een verre reis te zijn, een paar dagen in een hotel of een huisje huren of bij kennissen, vrienden of familie een paar dagen logeren is dikwijls al voldoende om de geest eens te verzetten!

Op vakantie gaan is daarnaast ook een belangrijk onderdeel van de cultuur geworden. Nederlanders zijn opgevoed met het idee dat op vakantie gaan erbij hoort.

Maar het moet ook wel financieel kunnen. Het hangt van je portemonnee af of en zo ja hoe je een vakantie kunt veroorloven en invullen.

Er zijn onder ouderen meer angsten en zorgen over hun gezondheid, zeker in deze coronatijd, dat speelt ook een grote rol bij een besluit hierover.

Dus, als je kunt hoeft het echt niet het buitenland te zijn, Nederland is ook een mooi land, waar veel te beleven is.

In het licht van bovenstaande artikel willen wij u verwijzen naar een van onze voordeelpartners [LKGX](#)

Wij wensen iedereen deze zomer veel gezelligheid, ook buitenshuis, toe!