

Veerkracht vanuit Liefde

Verhalen van oudere migranten



"Ieder mens heeft
veerkracht. Alleen
weet niet iedereen hoe
het in te zetten."

Müslüm, 55 jaar

D

e serie portretten in dit boek biedt een totaal andere blik op oudere migranten dan het beeld dat we vaak hebben. In plaats van het overheersende beeld van hen als kwetsbare ouderen laat het hun veerkracht zien.

Ouderen met een migratieachtergrond hebben veel moeten overwinnen om hun plek in de nieuwe samenleving te vinden. De mensen, geportretteerd in dit boek, vertellen hoe ze dat gedaan hebben, wat ze ervan geleerd hebben en hoe zij prettig, gezond en zinvol oud willen worden.

Als lid van de Raad van Ouderen, specifiek voor de stem van migrantenouderen, doet het mij deugd dat deze serie het beeld doet kantelen en de diversiteit laat zien, cultureel en etnisch. Maar nog veel mooier: het laat vooral hun kracht zien.

Wat is hun geheim? Ze overwinnen tegenslag door liefde voor de ander en voor het leven. Ze geven zin aan het leven door iets voor anderen te betekenen. Dat doen ze door nieuwe ervaringen op te doen en te leren, door anderen te helpen, door zorg voor hun naasten, door samen met anderen dingen te doen, of door vrijwilligerswerk. Ze ontleen kracht aan hun familie, hun geloof of levensovertuiging. Ze vertellen dat ze door aandacht, liefde en zorg aan anderen te geven, ook veel terug krijgen. Ik heb grote bewondering voor deze oudere migranten.

Zij geven een mooi beeld van vele andere migrantenouderen die over zulke veerkracht beschikken. Ze zijn ook een voorbeeld voor anderen: of het nu gaat om het gezond leven of vitaal oud worden, positief denken, regie en autonomie, zingeving en langer thuis. In campagnes van de overheid en in beleid en uitvoering over het ouder worden, zouden deze en andere voorbeelden van veerkrachtige migrantenouderen veel meer gebruikt moeten worden om het beeld te doen kantelen. En nog een stap verder: uit de wijze waarop deze ouderen hun veerkracht benutten, kan het nodige geleerd worden hoe om te gaan met oudere migranten in een kwetsbare situatie.

Kortom: een serie portretten, waar een mens warm en blij van wordt.

Mijn waardering voor deze serie portretten, samengesteld door Leyden Academy on Vitality and Ageing.

Marilyn Haimé

Lid van het Comité van Aanbeveling van het NOOM
(Netwerk van Organisaties Oudere Migranten)

Lid van de Raad van Ouderen

"**Veerkracht** zit in de
liefde, liefde voor elkaar
en voor het leven."

Guillaume, 91 jaar



ouderen met een migratieachtergrond staan steeds vaker midden in het maatschappelijk debat. We horen keer op keer dat oudere migranten kwetsbaar zijn op allerlei gebieden; ze leven vaak onder de armoedegrens, ze hebben een slechte gezondheid en hoge zorgvraag. Het beeld dat van hen wordt geschetst, is dat ze de Nederlandse taal niet spreken en nauwelijks participeren in de Nederlandse samenleving. Een vrij negatief beeld dat in de Nederlandse media breed verspreid is en dat hardnekkige stereotypen en vooroordelen heeft gecreëerd.

We kunnen er niet aan voorbijgaan dat ouderen die buiten Europa zijn geboren gemiddeld genomen slechter scoren dan hun in Nederland geboren leeftijdsgenoten, gemeten aan de hand van enkele objectieve maten zoals gezondheid en inkomen. De vraag is echter: hoeveel vertelt een dergelijke vergelijking ons? Want de gemiddelde oudere migrant bestaat niet en objectieve maten komen niet altijd overeen met subjectieve ervaringen. Gedeelde migratiegeschiedenis staat niet gelijk aan dezelfde levenslopen, en gelijke levenslopen komen met diverse levensverhalen. De diversiteit binnen 'de groep' oudere migranten is enorm.

In januari 2022 telde Nederland rond de 950.000 ouderen met een migratieachtergrond afkomstig uit meer dan 250 landen. Sommige groepen oudere migranten met dezelfde nationaliteit zijn groter dan andere, maar ze zijn allemaal even divers als

het om achtergrondkenmerken gaat. Het gaat uiteindelijk om het samenvallen van iemands' sociale, economische en culturele achtergrond. Deze zogenoemde intersectionaliteit is van invloed op hoe iemand betekenis geeft aan bepaalde ervaringen, omgaat met moeilijke momenten en diens leven in Nederland evalueert.

Met dit inspiratieboek willen we u dichterbij het leven van oudere migranten brengen en u meenemen in een meer divers, genuanceerd en realistisch beeld van deze ouderen. De twintig portretten bevatten unieke levensverhalen van vallen en opstaan, verdriet, twijfel en spijt, maar ook van voldoening en (veer)kracht. Het blijkt niet altijd even gemakkelijk te zijn (geweest) voor vele oudere migranten en toch blijkt uit hun verhalen dat ze voortdurend de kracht vinden om door te gaan. Ze bezitten veerkracht die verborgen zit in de relatie met de ander en in het gevoel er voor elkaar te zijn.

Een beeld veranderen kunnen we niet van de ene op de andere dag, maar we hopen u te inspireren om verder te kijken dan de kwetsbare oudere migrant om zo recht te doen aan de diversiteit en veerkracht die onder mensen met een migratieachtergrond te vinden is. We wensen u veel kijk- en leesplezier!

Namens het team van *Leyden Academy on Vitality and Ageing*,
Nina Conkova

Svetlana

- 55 JAAR OUD
- WOONT VIJF JAAR IN NEDERLAND
- GETROUWD, TWEE DOCHTERS EN EEN KLEINZOOM
- PEDAGOGISCH MEDEWERKER, VRIJWILLIGER

In Nederland heb ik mijn werk als pedagogisch medewerker kunnen voortzetten. Ik woon hier sinds vijf jaar en heb een Nederlandse partner. Mijn dochters studeren in Groningen en Utrecht. Mijn moeder woont nog in Belarus (Wit-Rusland).

Nederland is een prachtig land, de mensen zijn sympathiek en tactvol. Ik ga niet meer terug nu mijn kinderen hier wonen. Vanaf het begin heb ik mij ingezet om de taal te leren en zoveel mogelijk over Nederland te leren. Als je de taal spreekt, kun je contact maken met andere mensen en uitleggen wat je bedoelt. Voor mij is het belangrijkste in het leven dat mensen elkaar helpen en dat mijn familie in de buurt is. We moeten met begrip met elkaar omgaan in plaats van met vooroordelen. Nederlanders zijn zeer tolerant ten opzichte van andere culturen en ook heel punctueel. Voor mij is dat echt belangrijk.

Als vrijwilliger zwem ik met mensen met een geestelijke beperking. Ik vind het fijn om mensen blij te maken. Tegelijkertijd helpen zij mij ook om mij nuttig te voelen. Bij tegenslag denk ik rationeel na en blijf ik rustig. Ik denk na over wat ik kan doen om het op te lossen. Het is zonde van de tijd om te huilen. Je moet verdergaan in je eigen kracht. Natuurlijk luister ik ook naar de mening van mijn partner en kinderen, maar ik neem mijn eigen beslissingen.

“Ik kijk mensen altijd in de ogen, dit zijn de spiegels van de ziel. We moeten meer begrip voor elkaar tonen.”







KONINKLIJKE LUCHTVAART

Deze oorkonde
uitgereikt
15 juni 1870
ter gelegenheid van de 150e
geboortedag
J.E.A.EMA
na 31 dienst
en
15701 vlieguren
ex peritis sec...

Ami

● 90 JAAR OUD

● 70 JAAR IN NEDERLAND

● GETROUWD

● WOONT IN RIJSWIJK

● GENIET VAN ZIJN
VROUW EN
(KLEIN)KINDEREN

We zijn in 1951 met het hele gezin vanuit Indonesië naar Nederland vertrokken. Ik heb toen de KLM benaderd en gevraagd naar de pilotenopleiding. Gelukkig kon ik vrij snel met de opleiding beginnen. De overgang naar Nederland verliep vrij soepel, ik heb de taal al eerder geleerd en kon mij goed aanpassen. Ook heb ik me bij allerlei sportclubs aangemeld en was ik bij verschillende (werk)functies betrokken zoals lid van diverse besturen.

De band met Indonesië is altijd gebleven, onder andere door het contact met de eerste piloten van Garuda. Ik heb mijzelf wel eens afgevraagd hoe het komt dat ik hier in Nederland bij KLM ben geëindigd en niet bij Garuda, terwijl ik hetzelfde jaar eindexamen heb gedaan als die piloten van Garuda. Om daarachter te komen heb ik veel gelezen en mensen gesproken over de geschiedenis van Nederlands-Indië tot Indonesië.

Mijn gezin en ik zijn van verdriet verschoond gebleven. Daar zijn we ons zeer van bewust. We mogen van geluk spreken dat er ook in gezinsverband nooit iets is gebeurd. Met het ouder worden, wordt het aantal vrienden minder en ik zie om mij heen wat het doet als je lichamelijk of geestelijk niet meer volledig mee kan komen. Voor mij is het belangrijk om zowel fysiek als geestelijk veerkrachtig te blijven. Dit doe ik door mij aan te passen en mee te gaan met maatschappelijke veranderingen. Natuurlijk hou ik iets eigens, maar ik verander wel mee, in gewoontes, uitspraken en dingen die ik doe. Ik denk altijd: blijf niet hangen in wat je weet, anders vereenzaam je.

“Verander mee met je tijd. Vroeger had zijn nadelen en tekortkomingen, dat zal vandaag ook hebben en in de toekomst zo blijven.”



Ingrid

- 75 JAAR OUD
- WOONT IN ROTTERDAM
- GEPENSIONEERD
- IS AUTEUR VAN 'YOUR TALENT IS A GIFT'

Mijn ouders komen van het Caribische eiland Sint Maarten (Nederlandse en Franse deel). Zij zijn destijds naar Curaçao geëmigreerd waar ik ben geboren. Ik ontving een multiculturele opvoeding door de diverse bevolkingssamenstelling en de verschillende talen die op het eiland worden gesproken. Op mijn zeventiende vertrok ik naar Zwitserland, waarna ik op mijn achttiende startte met de verpleegkunde opleiding in Rotterdam. Dit was een hele overgang van tropische stranden naar witte bergen en toen naar het vlakke land in Nederland. Ik miste de kleurrijke huizen van mijn eiland en heb regelmatig heimwee gehad. Uiteindelijk is het toch 'mijn stad' geworden. Ooit zei een treinkaartverkoper "een echte Rotterdammer komt altijd terug naar huis", dit voel ik nog altijd.

Destijds viel ik op als enige zwarte verpleegkundige in het ziekenhuis en later als zwarte docente. Op den duur wen je eraan dat je ongewild het middelpunt van de belangstelling bent, maar soms was het ook vermoeiend. Gelukkig was het een tijd van maatschappelijke bewustwording en was Angela Davis een rolmodel voor velen. De Afro-Coup was hip en trendy.

Nu ik op leeftijd ben gekomen, spreekt het boek, 'La Vieillesse' van Simone de Beauvoir een reflectie op het ouder worden, mij erg aan. Temeer omdat het digitale tijdperk de samenleving complexer heeft gemaakt maar desalniettemin fascinerend en boeiend. Als ik de balans van mijn leven opmaak was het niet altijd even gemakkelijk. Veel steun heb ik gehad aan vooral twee mentoren die mij de culturele stromingen leerden interpreteren en mij door hun empathisch en innovatief leiderschap ondersteunden.

“Het leven is een
leerschool waarin je
de zin van je leven
beter leert begrijpen.”







Lisa

- 56 JAAR OUD
- SINDS 2001 IN NEDERLAND
- HEEFT EEN DOCHTER
- WERKT ALS MEDEWERKER STERIELE MEDISCHE HULPMIDDELEN
- HAALT VEEL VOLDOENING UIT HAAR WERK BINNEN DE KERK

In 2001 ben ik naar Nederland gekomen. Mijn man studeerde toen al twee jaar aan de Universiteit Twente. Kort daarna werd ik na zeven jaar proberen zwanger van onze dochter. Dit was een enorm mooie tijd. Met zijn drieën hebben we veel avonturen beleefd. We hebben de hele wereld over gevlogen voor haar damkampioenschappen. We zijn een echt team.

Toen mijn dochter zeven was, ben ik weer gaan werken. Voor mij had dat zelf niet gehoeven maar ze wilde graag naar de naschoolse opvang met haar vriendinnetjes en dat kon alleen als ik werkte. Achteraf ben ik daar heel blij mee, want anders had ik nooit goed Nederlands geleerd. Ik ben best verlegen en wacht meestal af tot anderen praten.

“Iedereen vindt maandag een rotdag. Voor mij is dat niet zo want ik laad op zondag mijn batterij helemaal op tijdens mijn vrijwilligerswerk met de kinderen in de kerk. Ze spelen met zo veel plezier. Dat is heerlijk.”



Ik werk als medewerker Steriele Medische Hulpmiddelen in het ziekenhuis. Ik werk daar nu al twaalf jaar naar alle tevredenheid. De manager kijkt niet alleen naar mijn diploma maar ook naar mijn andere vaardigheden. Zo kan ik heel goed overweg met IT-programma's. Ze vraagt me dan ook regelmatig om hulp. Ik voel mij echt gewaardeerd.

Enkele jaren geleden is mijn vader overleden. Ik ben de oudste dochter dus veel kwam op mijn schouders te liggen, ondanks dat mijn vader, broers en zussen nog in Indonesië wonen en ik hier. Na die tijd ging het niet zo goed met mij. Ik had het verlies niet goed verwerkt. Uiteindelijk ben ik een cursus *Self healing, self counseling* gaan volgen, dit heeft mij enorm geholpen. Net als mijn geloof in God en de kerk-gemeenschap. Je moet altijd in God blijven vertrouwen, hij zal je daar waar nodig helpen.

Guillaume

- 91 JAAR OUD
- SINDS 1960
WOONACHTIG IN
NEDERLAND
- GETROUWD
- IS VERTELKUNSTENAAR
- VOND HET ERG
BELANGRIJK OM GOED
TE INTEGREREN

Toen wij naar Nederland kwamen, voelde dit gewoon als verhuizen binnen het koninkrijk. Pas na tien jaar kwam ik tot de ontdekking dat we niet meer terug zouden gaan naar Suriname. We besloten toen in Haren te gaan wonen, het mooiste dorp van het noorden, eerlijk waar. Ik heb jaren in de chemie gewerkt in het research lab van het scheikundig laboratorium in Groningen. Ik zat nooit stil en was altijd in beweging, vooral op het gebied van cultuur. Tegenwoordig ben ik vertelkunstenaar. Door mijn verhalen probeer ik mensen, vooral kinderen, te fascineren en iets te leren. De afgelopen jaren heb ik van het vertellen een wetenschap gemaakt, geef ik bij de lerarenopleiding in Suriname gastcolleges en werk ik aan een handboek.

Als ik aan veerkracht denk, denk ik aan mijn leven. Ik ben begonnen als een arme jongen in Suriname. Ik zei een keer tegen mijn moeder: "Ik zal zorgen dat we uit de ellende komen". Mijn moeder streelde mij en zei: "Jij bent mijn dromer". Later heb ik haar laten zien dat ik echt een dromer ben want ik heb een paar van haar kleine dromen waar kunnen maken. Om uit die ellende te komen heb je veerkracht nodig en je moet willen. Veerkracht is het resultaat van het willen, het kunnen en het doen.

Veerkracht zit ook in de liefde, de liefde voor elkaar en voor het leven. Toen ik mij besepte dat ik in Nederland wilde blijven, heb ik mij voorgenomen te integreren. Ik wilde niet langer aan de kant staan maar overal aan mee doen. Van het stampotgebeuren tot het schaatsgebeuren, noem maar op. Als je in een nieuwe samenleving komt, moet je je aanpassen. Dan kan je overleven. Het maakt niet uit welke huidskleur je hebt, je bent mijn vriend omdat je mijn vriend bent. Via één van mijn vrijwilligersbaantjes heb ik een oudere vrouw geholpen met de boodschappen. De hele tijd sprak ze Gronings met mij. Zij ziet niet eens dat ik uit een andere cultuur kom. Zij praat met mij alsof ik een Groninger ben en dat ben ik ook. Ook al praat ik helemaal geen Gronings.

**"Laat het leven
verliefd op je worden."**







Jade

● 67 JAAR OUD

● 54 JAAR IN NEDERLAND

● GETROUWD

● WERKZAAM ALS
POSTBEZORGER

● GENIET ENORM VAN
HAAR EIGEN TUIN EN
LEERT NOG ELKE DAG
IETS NIEUWS

Ik ben in 1968 naar Nederland gekomen, ik was toen nog geen veertien. De overtocht vanuit China was illegaal, zo deden velen dat toen. Mijn moeder was ziek en had acht kinderen dus ik kon daar niet blijven. In Nederland ben ik meteen gaan werken in een restaurant van kennissen, van vroeg in de ochtend tot laat in de avond. In de Chinese cultuur was het normaal dat je gelijk ging werken. Na een tijdje wilde ik als ziekenverzorgende werken, dus ben via de avondschool gaan leren.

De eerste periode in Nederland was erg moeilijk en zwaar. We werden niet opgevangen zoals Turkse en Marokkaanse mensen. Zij werden als gastarbeider naar Nederland gehaald, wij zijn zelf gekomen. Dit betekende dat we ook alles zelf moesten regelen en betalen. Ik kreeg dus geen inburgeringscursussen aangeboden. De avondschool heb ik ook zelf betaald.

Ik put veel kracht uit mijn man en dochter. In de Chinese cultuur is het zo dat je veel geld moet hebben, een hoog inkomen, zodat je met je geld kan pronken. Dat hoeft van mij niet. Mijn man is kunstenaar en hij had niet veel geld maar wel veel kennis én hij is rijk aan sociale contacten. Dat was voor mij veel belangrijker dan geld. Ik zorg voor mijn man en het huis, en hij leert mij over de Nederlandse taal en cultuur. Zo zorgen we voor elkaar. Sinds een jaar of tien brengen we samen de post rond. We lopen onze routes samen zodat we een beetje op elkaar kunnen letten. Ik vind het prettig om bezig te blijven, dat houdt je gezond en actief. Er is genoeg te doen voor vijftigplussers, maar je moet wel zelf willen. En ik wil nog graag!

**“Als je elkaar
goed verzorgd kan je
heel oud worden.”**



Victoria

- 73 JAAR OUD
- WOONT SINDS 2000 PERMANENT IN NEDERLAND
- WOONT MET HAAR MAN IN HOOFDDORP
- WERKZAAM ALS VRIJWILLIGER IN HAAR WOONGROEP

Ik heb in Roemenië dertig jaar als doktersassistente gewerkt. In 1996 kwam ik voor het eerst naar Nederland, voor een uitwisseling met het ziekenhuis in Eindhoven. Dat duurde drie maanden en ik vond Nederland een heel mooi en schoon land. Een paar jaar na terugkomst in Roemenië overleed mijn man plotseling. Hij was gevallen op het ijs en bleek een interne bloeding te hebben. Het was een verschrikkelijke periode, ook was het financieel moeilijk. Ik was enorm in de war. We waren zo verliefd en al bijna twintig jaar samen.

Toen besloot ik terug naar Nederland te gaan voor de toekomst van mijn kinderen. Ik hertrouwde met een Nederlandse man die later aan kanker is overleden. Ik kon niet als verzorgende werken omdat ik de Nederlandse taal niet goed genoeg sprak maar ik kon wel als verpleeghulp aan de slag.

Dit heb ik tien jaar gedaan, tot aan mijn pensionering. Ondanks dat Nederland een fijn land is om in te wonen, mis ik mijn land enorm. Vooral de mensen en manier van met elkaar omgaan. Hier is iedereen afstandelijker. In Roemenië deed je alles met elkaar, met vrienden, collega's en familie. Met mijn derde man woon ik samen in een woongroep met allerlei mensen uit verschillende landen, dat is fijn. Ik organiseer wekelijks activiteiten voor de woongroep.

Ik heb een zwaar leven gehad maar ik sta elke keer weer op. Mijn man helpt me enorm, financieel en emotioneel. Mijn twee kinderen zijn mijn drijfkracht. Ook haal ik steun uit mijn geloof, ik bid elke dag. Toch ben ik een vrolijke vrouw en hou ik van mensen. Ik doe graag mijn best voor andere mensen. Ik ben blij als zij blij zijn.

“Mijn regel in het leven is: alles kan, maar je moet willen en er voor gaan.”







Paul

- 79 JAAR OUD, GEBOREN IN DE VERENIGDE STATEN
- VANAF 1975 VOLLEDIG IN NEDERLAND
- WEDUWNAAR, HERTROUWD
- GEPENSIONEERD EN NOG ALTIJD BETROKKEN BIJ ONDERWIJS EN VRIJWILLIGERSWERK
- VANAF 76-JARIGE LEEFTIJD IS HIJ NOG VIA WORKAWAY.INFO NAAR VIETNAM EN INDIA GEWEEST OM ENGELSE TAALLES TE GEVEN

Mijn eerste vrouw en ik hebben elkaar ontmoet in de trein van Amsterdam naar Denemarken. Na een korte periode samen in Nederland, zijn we naar Jeruzalem vertrokken (1971) waar ik kon werken als docent Engelse letterkunde. Onze eerste zoon is daar geboren. Na vier jaar zijn we naar Nederland teruggegaan en drie jaar later is onze tweede zoon geboren. Achttien dagen later overleed mijn vrouw, ze was pas 35 jaar.

Ik was er psychisch heel slecht aan toe. Ik was amper drie jaar in Nederland, sprak de taal niet, had geen familie hier en nog geen vrienden of netwerk. Het liefst wilde ik vluchten, terug naar Jeruzalem! Maar ik had daar geen baan of huisvesting meer en ik had de verantwoordelijkheid voor een zoon van drieënhalve en een baby van achttien dagen.

“Als je lijdt, het allerbeste dat je voor jezelf kan doen is dienstbaar zijn voor een ander.”



Ik kon het ook mijn schoonmoeder niet aandoen om haar twee kleinkinderen zo ver weg te nemen. Tegen wil en dank ben ik gebleven.

Een jaar later heb ik mijn tweede vrouw ontmoet. Achteraf gezien, was vluchten ook een dwaze keuze geweest. Ik ben gewoon doorgedaan met mijn leven hier, bleef lesgeven en probeerde een nieuw leven op te bouwen. Toch heeft het bijna twintig jaar geduurd voordat ik uit de schaduw van mijn verdriet heen kon stappen. Zo lang duurde de depressie waarin ik zat. Mijn huidige vrouw wist dit, maar wilde alsnog haar leven met mij en de kinderen delen. Na die twintig jaar ben ik mij pas echt gaan openstellen voor Nederland en nu ben ik ontzettend dankbaar dat ik hier woon en niet elders.

In 2005 ging ik met pensioen, maar ik ben nog altijd nieuwsgierig en ook erg actief. Ik geef cursussen over de Bijbel en Joodse literatuur, geef Engels les aan vluchtelingen uit Oekraïne, bezoek gedetineerde en werk ook aan een boek over de missie en dood van Jezus. Zo lang het kan wil ik mijn steentje bijdragen en mijzelf blijven prikkelen.

Ouafae

- 61 JAAR OUD
- 31 JAAR IN NEDERLAND
- ALLEENWONEND IN DEN HAAG
- ADVOCATUUR GESTUDEERD IN MAROKKO
- 14 JAAR VRIJWILLIGER BIJ EEN BUURTHUIS
- HOUDT VAN SCHILDEREN

Eenendertig jaar geleden kwam ik naar Nederland op vakantie. Toen kwam ik mijn partner tegen en snel daarna zijn we getrouwd. En zo verhuisde ik naar Nederland. Echter, de man waarmee ik trouwde bleek schulden te hebben die hij op mijn naam had gezet. Omdat ik toen nog geen Nederlands kon lezen, had ik dit niet door. Dat alles kwam pas naar voren toen hij mij verliet en mij met de schulden achterliet, zonder diploma en met een klein kind. Ik heb toen allerlei banen gehad om de schulden af te kunnen betalen. Ik had het niet goed gedaan, zo zag mijn familie dat destijds. Het heeft tijd gekost voordat we elkaar weer begrepen en zij ook inzagen dat ik niet fout zat. Het was een moeilijke en harde periode waarin ik echt heb moeten vechten. Toen ik schuldenvrij was, was het helaas te laat om te gaan studeren.

Achteraf gezien had ik beter in Marokko kunnen blijven, dan had ik verder kunnen studeren en een geschikte baan kunnen zoeken.

Toch ben ik nu heel gelukkig en tevreden. Tijd kan veel corrigeren. Als iets mis gaat, moet je jezelf de tijd geven om dit in te zien en te accepteren, pas dan kun je weer verder. Veertien jaar geleden begon ik met vrijwilligerswerk bij een buurthuis. Eerst om Arabische les te geven en later als activiteitenbegeleider. Het geeft me enorm veel voldoening en door de contacten voel ik me niet alleen. Met mensen werken is belangrijk omdat we naar elkaar luisteren en iets voor elkaar doen. Je geeft en je krijgt, zo delen we onze ervaringen.

“Een mens is een mens,
het maakt niet uit welke
nationaliteit of huidskleur
hij of zij heeft.”







Concha

- 63 JAAR OUD
- KOMT UIT SPANJE, SINDS 2000 WOONACHTIG IN NEDERLAND
- GETROUWD
- WERKZAAM IN DE THUISZORG
- ZOU GRAAG HAAR TIJD WILLEN SPLITSEN TUSSEN NEDERLAND EN SPANJE

Mijn man en ik hebben elkaar in Spanje ontmoet, we zijn daar getrouwd en de jongens zijn daar geboren. Ik werkte in het ziekenhuis en mijn man werkte als reisleader. We zijn naar Nederland gekomen omdat hij hier meer kansen had en ook voor de opleiding van de kinderen. Het eerste jaar heb ik niet gewerkt maar hielp ik als vrijwilliger op school met de lunch en leerde ik ondertussen Nederlands aan de universiteit. Het was best een uitdaging om op mijn 42ste een nieuwe taal te leren. Dit ging zeker niet vanzelf en soms vloeide er weleens een traan. Ik had een coach die mij enorm goed begeleidde, vooral bij de examens. Met haar heb ik regelmatig zitten vloeken op de toetsen.

Na een jaar begon het te kriebelen en wilde ik toch wel graag aan de slag. Ik kreeg een werk- en taaltraject aangeboden bij het Leids Universitair Medisch Centrum maar dit was te intensief. Het was nog een hele uitdaging om iets te vinden wat aansloot bij mijn niveau van Nederlands en mijn zorg voor de kinderen. Uiteindelijk vond ik bij een ouderenzorgorganisatie in Leiden een fijne plek binnen een internationaal team. Dat waren geweldige jaren.

Ondanks dat ik me hier helemaal thuis voel, is het niet altijd makkelijk geweest om in Nederland te wonen. We hebben ook wel eens getwijfeld of we niet beter naar Spanje terug konden gaan. Vooral COVID-19 heeft het niet gemakkelijker gemaakt doordat mijn man zijn baan kwijt raakte en hier in Nederland geen uitkering krijgt. Dat voelt soms erg krom en moeilijk te begrijpen. Tegelijkertijd heb ik hier mijn netwerk, een fijne baan en mijn kinderen natuurlijk. Ik heb één voet hier en één voet daar. Ik vind het heerlijk als ik naar Spanje ga, het voelt als thuiskomen. Andersom heb ik dat ook, als ik daar een week ben wil ik ook weer terug naar huis hier in Nederland.

“Ik gebruik nog altijd mijn meisjesnaam. Ik ben getrouwd met een Nederlandse man maar ik wil ook mijn eigen identiteit behouden.”



Mohammed

● 58 JAAR OUD

● 31 JAAR IN NEDERLAND

● GETROUWD

● DOET VEEL
VRIJWILLIGERSWERK

Ik ben vader van vier kinderen en woon in Rotterdam. Ik ben in Marokko geboren en ik studeerde daar. Op een gegeven moment vertelde mijn oom dat een Marokkaans meisje dat in Nederland woonde met mij wilde trouwen. Dat was in 1991. Het begin in Nederland was een moeilijke periode. Maar na een tijd werd het steeds beter. Ik woon nu al meer dan de helft van mijn leven in Nederland.

In Nederland werkte ik op verschillende basisscholen als docent Arabisch. Dit werk doe ik nog steeds. Ik ben ziek en mag maar vijftien tot twintig uur per week werken. Ondanks mijn ziekte doe ik veel vrijwilligerswerk in Vlissingen en in Rotterdam. Dit doe ik al vanaf de eerste maand dat ik in Nederland woon.

In 2019 kreeg ik zelfs een lintje van de burgemeester. Ook heb ik een lintje ontvangen van de gemeente Rotterdam in 2017. Ik maak me hard voor de (ouderen-) veiligheid op straat, help mensen met het vinden van een baan en doe boodschappen voor zieke mensen. Verder sport ik wekelijks met ouderen en jongeren. Mijn geloof leert mij om te helpen. Moslim zijn is niet alleen bidden of vasten. Nee, je moet goed zijn voor je gezin, je buurman en voor de mensen op straat.

Ik heb heel veel gedaan en dat is mijn kracht. In de toekomst hoop ik nog meer te kunnen doen voor kinderen, jongeren en ouderen. Mensen helpen is een voorbeeld voor iedereen. Het maakt niet uit welk geloof je hebt, zolang we allemaal maar samen zijn.

“Ik werk met verschillende nationaliteiten en ervaar geen racisme. In Rotterdam-Zuid voelt iedereen als familie.”







Naima

● 60 JAAR OUD

● WOONT SINDS 1985
PERMANENT IN
NEDERLAND

● WOONT IN UTRECHT

● WEDUWE,
DRIE KINDEREN

● WERKT 15 JAAR ALS
VRIJWILLIGER IN
OVERVECHT

In 1982 ben ik samen met mijn ouders naar Nederland gekomen, ik was toen bijna twintig jaar. Na anderhalf jaar ben ik getrouwd en met mijn man naar Frankrijk vertrokken, hij kwam daar vandaan. Onze oudste dochter is daar geboren. Ik sprak de taal en kon goed omgaan met de Fransen maar toch kon ik niet aarden, ik miste mijn familie. Na drie jaar heb ik alles achtergelaten en ben ik teruggegaan naar Nederland. Mijn man volgde ons twee dagen later, hij kon niet zonder ons.

Anders dan bij veel Marokkaanse gezinnen heb ik altijd gewerkt. Mijn man is snel na aankomst in Nederland ziek geworden en kon niet meer werken. Toen ben ik aan de slag gegaan in een kinderopvang en zorgde hij voor de kinderen. In 2016 is mijn man overleden en bleef ik achter met drie kinderen. Ik denk nog vaak aan die periode. Mijn man is hier voor ons gekomen en was alsmaar ziek. In Frankrijk was hij nooit ziek. Als ik daar was gebleven had hij misschien een gezond leven kunnen leiden. Sinds het overlijden van mijn man ben ik veel buitenshuis, thuis zijn is niet leuk. Het voelde niet meer als thuis, alles is anders.

Er gebeurde in een korte tijd heel veel. Mijn ouders overleden, mijn man stierf en ik raakte door de crisis mijn werk kwijt. Elke keer kwam al het leed weer omhoog. Zo erg dat ik er psychische en lichamelijke problemen van kreeg. Tot ik vrijwilligerswerk in de wijk ging doen. Ik wil niet thuis zitten maar bezig zijn, iets doen voor de maatschappij. Mijn vrijwilligerswerk helpt om de pijn en zorgen te vergeten. Het geeft mij kracht om door te gaan.

“Op een gegeven moment word je moe van al het verdriet in je leven, daar bereik je niets mee. Vrijwilligerswerk geeft mij kracht om door te gaan.”



Irene

- 73 JAAR OUD
- 55 JAAR IN NEDERLAND
- ALLEENWONEND IN DEN HAAG
- VERPLEEGKUNDIGE EN VELE JAREN VRIJWILLIGER BIJ DIVERSE ORGANISATIES IN EN RONDON DEN HAAG
- HOUDT VAN DANSEN MET HAAR ANTILLIAANSE DANSGROEP

Bijna 56 jaar geleden kwam de directrice van het Leids Universitair Medisch Centrum naar Curaçao om medewerkers te werven. Eigenlijk was ik nog te jong maar toch boden ze me de baan aan en zat ik een half jaar later in het vliegtuig naar Nederland. Uiteindelijk heb ik in verschillende sectoren gewerkt, van het verpleeghuis en ziekenhuis tot een accountantskantoor en de gemeente. Het leven in Nederland verliep echter al snel iets anders dan gedacht, ik raakte namelijk in verwachting. Ik heb nu vier kinderen en negen kleinkinderen, allemaal jongens. De tiende is op komst en dat wordt een meisje.

Mijn motto is anderen helpen, motiveren en stimuleren zodat ze vooruit kunnen gaan. Er zijn voor een ander vind ik heel belangrijk.

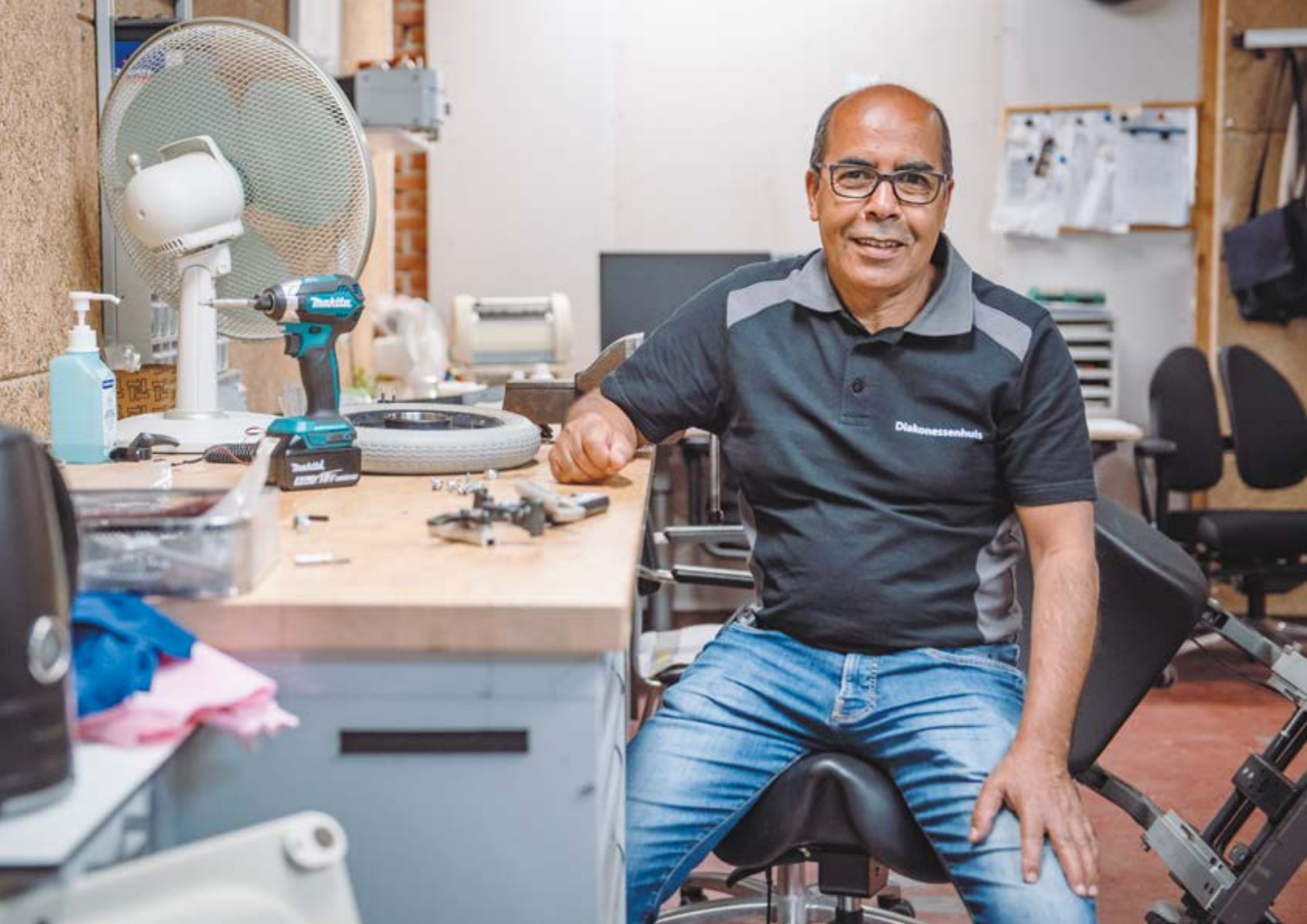
Dit komt ook tot uiting in mijn vrijwilligerswerk bij de Pinkstergemeente Morgenstond, de Antilliaanse gemeenschap in Den Haag en bij diverse zorglocaties hier in de regio. Verder houd ik van de kust, muziek en dansen. We verzorgen met een Antilliaanse dansgroep optredens. Je zoekt je roots kennelijk toch weer op. Ik vind het heerlijk om tussen de Antillianen te zijn. Er is veel herkenning verbinding en plezier.

Nee, mijn leven is niet altijd makkelijk geweest maar ik put veel kracht uit mijn geloof. God is er altijd, ook toen mijn man kwam te overlijden. De avonden zijn soms best eenzaam, maar zowel in mijn geloof als in de gemeenschap ondervind ik veel steun. Zo zie je maar als je iets voor een ander doet, krijg je het ook terug!

“Als je het goed hebt moet je altijd de ander de hand geven en hem vooruit trekken.”







Hassan

● 63 JAAR OUD

● 34 JAAR IN NEDERLAND,
WOONT IN NIEUWEGEIN

● GETROUWD,
TWEË KINDEREN

● WERKZAAM BIJ DE
TECHNISCHE DIENST
VAN EEN ZIEKENHUIS

Ik ben in 1958 geboren als oudste zoon. Mijn familie woonde op het platteland in Marokko en had geen tijd en vervoer om de kinderen te laten registreren. Later, toen ik in Nederland kwam en mij inschreef bij de gemeente, kreeg ik de geboortedatum 1 juli 1958.

In 1988 ben ik naar Nederland gekomen met een visum om werk te zoeken. Mijn zus, oom en tante woonden hier al. Dat jaar won Nederland het EK en iedereen vierde feest op straat! Een hele positieve eerste indruk met al die gastvrije mensen. Het was wel wennen toen ik hier op dertigjarige leeftijd kwam wonen. In warme landen gaan mensen tussen de middag slapen en in de avond de straat op. Hier in Nederland eten mensen om zes uur en blijven daarna binnen zitten.

Toen ik net in Nederland was, zag ik een vrouw de bus besturen. Dat had ik in Marokko nog nooit gezien! Via het uitzendbureau heb ik veel verschillende banen gehad. Ik werk nu al meer dan 25 jaar in de technische dienst bij een groot ziekenhuis. Ik heb ook altijd bijbanen gehad, omdat ik mijn familie in Marokko ondersteun in hun levensonderhoud. Dat is belangrijk voor mij. Mijn vader heeft ook altijd hard gewerkt voor zijn gezin en nu kan ik iets terug doen. De cultuur in Nederland is mij niet meer vreemd. Ik ben getrouwd met een Nederlandse vrouw en veel familieleden hebben ook Nederlandse partners. Mijn twee kinderen hebben goede opleidingen en dragen hun steentje bij aan onze maatschappij.

“Als ik met pensioen ben ga ik niet op de bank zitten.

Ik heb in mijn leven veel kansen gehad om iets bij te leren. Die kennis zou ik graag willen delen met de jongere generatie.”



Sonja

- 75 JAAR OUD
- GEBOREN IN BATAVIA, NEDERLANDS-INDIË
- 67 JAAR IN NEDERLAND
- GESCHIEDEN, TWEE DOCHTERS, DRIE KLEINKINDEREN
- GEPENSIONEERD, DOET VRIJWILLIGERSWERK

Het leven in Nederlands-Indië was erg vrij. We leefden dichtbij het oerwoud en gingen elke dag met de bus naar een ander dorp om naar school te gaan. Nederlands-Indië werd Indonesië, Soekarno kwam aan de macht en wij gingen naar Nederland. Ik was toen acht jaar oud. We kwamen midden in de zomer aan. Maar ja, toen werd het winter en hadden we drie broeken over elkaar aan. Dat is me het meest bijgebleven, die overgang naar het koude weer.

Ik vind het belangrijk iets te kunnen betekenen voor een ander. Ik werk dan ook als vrijwilliger in een verzorgingshuis, waar ik zing en kook met de bewoners. Als ik gekookt heb voor de Indische groep en ik zie die blije gezichten, dan word ik daar zo gelukkig van. Vroeger wilde ik altijd zangeres worden, maar daar is nooit iets van gekomen. Wel heb ik jaren in een koor gezongen.

Ik ben ook één keer per week vrijwilliger in het theater. Zolang ik er lol in heb en het nog gaat, blijf ik het doen.

Voor mij is veerkracht iets dat je zelf moet doen, al kan een ander je wel helpen. Het begint met zelfkennis en met goede mensen praten. Ik heb een hele goede vriendin, ze is mijn soulmate die heel belangrijk voor me is.

Ik ben echt wel een tevreden mens. Al zou ik wat financiën betreft best wat meer armslag willen hebben. Ik kan mijn huur en de rekeningen betalen, maar als ik wil reizen, dan moet ik mezelf andere dingen ontzeggen. Maar goed, ik heb best veel van de wereld gezien en als ik denk aan al dat in- en uitpakken, dan denk ik ook: laat maar zitten.

“Humor, maar ook om jezelf kunnen lachen, is een van de belangrijkste dingen in het leven.”







Alexa

● 71 JAAR OUD

● WOONT SINDS 1997
PERMANENT IN
NEDERLAND

● WOONT IN DE BUURT
VAN ROTTERDAM

● WEDUWE,
TWEË KINDEREN

● ACHTERGROND
ALS ECONOMISCH
ANTROPOLOOG EN
DOCENT OP EEN
INTERNATIONALE
SCHOOL

Ik heb op veel plekken op de wereld gewoond. Al op jonge leeftijd moest ik mij aanpassen aan nieuwe culturen en talen. Ik ben geboren in Schotland maar ben in Canada opgegroeid. Daar heb ik economie en economische antropologie gestudeerd. Ik wilde graag iets doen voor de mensheid dus ben ik in de humanitaire hulpsector gaan werken. Hiervoor heb ik op veel plekken in de wereld gewoond. Mijn tweede man, een Nederlander, heb ik leren kennen in Sri Lanka. De laatste post die ik heb vervuld was in Azerbeidzjan. Er was veel onrust in die tijd. Het was een gevaarlijke plek en mijn gezin had er genoeg van. Mijn man nam mij mee naar zijn geboorteregio en het was zo prachtig, zo groen en rustig dat ik daar wel wilde wonen.

“Veerkracht gaat niet alleen over overleven maar ook over het goede zoeken in moeilijke momenten, daarvan leren en tot bloei komen. Dan kan je pas gedijen in het land wat je je thuis wilt maken.”



Na mijn komst in Nederland ben ik bij een internationale school in Rotterdam gaan werken. Dat heeft mij enorm veel gebracht, de studenten waren altijd zo enthousiast en gedreven.

Ik ben blijven werken tot net voor de lockdown in 2020, ik was toen 70 jaar. Het werk gaf mij vastigheid, energie en een doel in het leven. Zeker ook na het overlijden van mijn man. Het werk zorgde in die periode voor afleiding en verbinding met de maatschappij.

Voor mij is het altijd heel belangrijk geweest om de taal te leren van het land waar ik woonde. Zo leer je niet alleen de cultuur en mensen kennen maar je leert ook veel over jezelf, hoe je in het leven staat en hoe je jezelf kan redden. Mijn man zei op zijn ziekbed tegen mij: “dank je wel dat je Nederlands hebt geleerd.” Hij wist dat ik mij zou redden na zijn dood. Ik woon nu langer in Nederland dan in welk land dan ook.

Nederland is mijn thuis. Toch voel ik mij nog vooral Alexa, meer nog dan Nederlander, Canadees of Schot.

Tesfai

- 73 JAAR OUD
- IN 1985 DE NEDERLANDSE NATIONALITEIT GEKREGEN
- GETROUWD, TWEE KINDEREN
- GEPENSIONEERD, DOET VRIJWILLIGERSWERK

Ik ben geboren in Eritrea en in Ethiopië naar de universiteit gegaan. Via een beurs ben ik in Vlissingen bij een rederij terechtgekomen. Twee jaar heb ik toen op de Zeevaartschool gezeten en dertien maanden heb ik een stage op zee gelopen. Later ben ik teruggegaan naar Ethiopië en heb ik jaren op een Ethiopisch schip gewerkt, totdat er in 1977 een staatsgreep uitbrak. Omdat ik niet in Ethiopië was geboren, vluchtte ik terug naar Nederland. Ik heb na een aantal omzwervingen op zee, onder andere naar de Verenigde Staten, Brazilië, Rusland en Argentinië, hier politiek asiel aangevraagd. Het duurde zeven jaar voordat ik de Nederlandse nationaliteit kreeg. Vluchteling zijn is niet makkelijk, je verlaat alles en iedereen en hebt geen documenten.

Door de bilaterale hulp van Nederland aan Eritrea heb ik een aantal jaren als expat gewerkt; ik ging naar mijn geboorteland terug om als expert in de visserij en expeditie mensen te trainen. In Nederland heb ik zelf ook cursussen gevolgd.

Ik ben nu gepensioneerd en doe vrijwilligerswerk. Ik geef computerles en Engelse les aan onder andere mensen bij het Leger des Heils. De maatschappij doet veel voor ons en we moeten iets teruggeven. Je moet jezelf blijven ontwikkelen en mensen helpen die het nodig hebben.

Ik heb een vrouw en twee zonen, waarvan er één in de Verenigde Staten woont. Ik ben heel happy. In Nederland kan je politiek actief zijn en hoef je niet bang te zijn. Je hebt vrijheid, vrede en rust als je binnen de wet leeft. Ik heb veel gereisd, voor werk maar ook als toerist. Graag zou ik nog naar Vietnam en Japan gaan. De toekomst hangt van mijn gezondheid af, daarom ga ik naar de gym om fit en actief te blijven.

“Daar waar je familie leeft, dat is je thuis.”







Margarita

- 71 JAAR OUD
- 50 JAAR IN NEDERLAND
- WOONT IN AMSTERDAM
- WEDUWE,
TWEE KINDEREN
- WERKZAAM GEWEEST
ALS TOLK

Ik ben geboren als oudste van vijf kinderen in Istanbul, Turkije. Mijn ouders zijn van Armeense afkomst. Ik heb een beschermde opvoeding gehad en mocht van mijn vader niet doorleren. Dat was niet nodig vond hij, omdat ik toch zou trouwen. Mijn man was verre familie van mijn moeder en was op zoek naar een vrouw. Het klikte tussen ons en ik ben hem op mijn 22e achterna gereisd naar Nederland.

De overgang naar Nederland was groot; winter en weinig daglicht en ik wist zeker dat ik hier niet mijn hele leven wilde wonen. Ik miste mijn familie, maar na een jaar was ik zwanger. Door veel te wandelen met onze hond heb ik de weg geleerd. Zonder mobiele telefoon, maar met ons adres in mijn hand deed ik boodschappen.

Mijn man was goudsmid en had een winkel in hartje Amsterdam. Zo heb ik de taal geleerd, door veel te luisteren en te vragen. Ook heb ik aan de Volksuniversiteit taalles gevolgd. Mijn man is mijn grote steun geweest. Hij liet mij leren; ik heb 32 jaar parttime gewerkt als tolk. Ook heb ik mijn rijbewijs gehaald. Hij is helaas overleden. Nu moet ik zelf activiteiten ondernemen, zoals zwemmen en fysio. Beweging en culturele uitstapjes zijn belangrijk voor mij.

Mensen om je heen zijn onmisbaar. Mijn man kende veel mensen via de winkel. Ik vind het belangrijk dat je respect hebt voor elkaar. Ik word niet gediscrimineerd, maar ik zie wel dat buitenlanders anders worden behandeld. Soms komt dat doordat ze zelf verkeerd bezig zijn. Mijn kinderen hebben in Delft gestudeerd, maar worden ook extra gecontroleerd bij de douane. Ik zeg dan altijd dat die mensen gewoon hun werk doen.

“Als tolk vind ik taal heel belangrijk; waar je woont moet je de taal spreken.”



Qi

• 60 JAAR OUD

• WOONT 42 JAAR IN NEDERLAND

• GETROUWD, DRIE KINDEREN EN KLEINKINDEREN

• EIGEN CHINESE RESTAURANTS GEHAD, NU VRIJWILLIGER

Ik ben in 1980 als negentienjarig meisje naar Nederland gekomen om te trouwen met mijn Chinese man. Hij woonde al hier met zijn ouders die een Chinees restaurant in Limburg hadden. Het was heel moeilijk om hier te wennen; ik kende geen andere mensen en sprak de taal niet. Via werk in het restaurant en door zelf te leren via boeken en cassettes, heb ik mij de taal eigengemaakt. Na twee jaar kregen wij ons eerste kindje, gevolgd door nog twee kinderen. Twee meisjes en een jongen. Wij konden onze kinderen laten studeren, ze hebben goede banen en eigen bedrijven. Mijn zoon woont en werkt in China en heeft daar een vriendin.

Mijn man is een goede kok en kookt ook thuis. Ik heb altijd bediend in onze restaurants en doe het huishouden.

Nu werk ik niet meer en ben ik door de gemeente gevraagd om als vrijwilliger een dame van 83 jaar te bezoeken.

We fietsen, zwemmen, wandelen en drinken samen koffie. Ik help veel mensen met de taal en financiële vragen over pensioen. Ook pas ik twee dagen per week op de kleinkinderen.

Mijn familie zorgt ervoor dat ik een tevreden mens ben. Familiebanden zijn in China wel sterker dan hier in Nederland. Het is een andere cultuur met andere gewoonten. In China zeggen mensen geen nee als je ze om hulp vraagt, terwijl in Nederland mensen vaak te druk zijn. Ik zou graag mijn moeder in China bezoeken. Ze is 86 jaar en woont alleen. Ik heb haar al twee jaar niet gezien, maar we beeldbellen met elkaar. Voor de toekomst vind ik het belangrijk dat ik gezond blijf.

“Ik help graag andere mensen met mijn ervaringen. Iedereen moet verder, zo is het leven.”







Müslüm

- 55 JAAR OUD
- WOONT IN AMSTERDAM
- WEDUWNAAR, HEEFT EEN ZOON
- WERKZAAM ALS BUURTMEDEWERKER
- SPREEKT GRAAG MET VRIENDEN AF OM TE WANDELEN EN KOFFIE TE DRINKEN

Ik kom uit Turkije en wilde in een ander land mijn toekomst opbouwen. Zo ben ik 31 jaar geleden in Nederland terechtgekomen. Het was erg moeilijk om de taal te leren, maar verder ging eigenlijk alles zoals ik had gehoopt. Na mijn opleiding vond ik in 1993 een baan als maatschappelijk werker. Tegenwoordig ben ik buurtteammedewerker.

Voor mij is het belangrijk dat je met je familie en naasten een veilig en plezierig leven hebt, dat je zelfstandig en vrij bent om te doen wat je kan en wat je wilt. In Turkije is het leven minder vrij en moet je opletten wat je zegt.

Ik merk dat de collectieve samenleving veranderd is. Van het individu wordt heel veel verwacht. Allerlei sociale rechten en voorzieningen zijn gekort of veranderd. Persoonlijk heb ik daar geen last van maar in mijn werk merk ik het wel. Ik wil mensen graag helpen zelfredzamer te worden en minder afhankelijk van instanties te zijn.

Veerkracht is dat je je ervaring, mogelijkheden en kennis inzet wanneer dat nodig is om met een moeilijke situatie om te gaan. Er is namelijk altijd perspectief. Ieder mens heeft die kracht, al denkt men vaak van niet.

Ik heb mijn vrouw verloren aan kanker, ze is vijf jaar ziek geweest. Ik bleef achter met mijn zoon van zeven. Het was zwaar. Toch is het me gelukt te blijven werken, voor mijn zoon te zorgen en het leven weer op te bouwen. Als je een kind hebt dat jouw zorg nodig heeft, moet je sterk blijven. Mijn zoon is een gelukkig kind. Dankzij mijn veerkracht sta ik sterk in het leven.

“Ieder mens heeft veerkracht. Alleen weet niet iedereen hoe het in te zetten.”





Colofon

De verhalen zijn met grote zorgvuldigheid en in overleg met de betrokken personen tot stand gekomen. De publicatie is medemogelijk gemaakt door het Jo Visser fonds en stichting Hofje Codde en Van Beresteyn.

Fotografie en vormgeving

Stichting GetOud

Leyden Academy on Vitality and Ageing
Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA Leiden

071 524 0960
info@leydenacademy.nl
www.leydenacademy.nl

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

