

DOORWERKEN Yvonne Jeltens (73) blijft leren én lesgeven

'Ik ben van het delen: wat ik heb geleerd, wil ik doorgeven'

Waar veel mensen het na hun pensioen rustiger aan doen, lijkt het leven van Yvonne Jeltens (73) uit Andijk juist in een stroomversnelling te zijn gekomen. Haar agenda is goed gevuld met yogalessen, retraites, boekbesprekingen en zelfs een nieuwe opleiding. „Het geeft me zoveel voldoening. Ik moet er niet aan denken om niets om handen te hebben.”



Joyce Beuken
 joyce.beuken@mediahuis.nl

Andijk ■ Yvonne groeide op 'op het Sud', zoals het stukje in Enkhuizen waar ze groot werd gebracht wordt genoemd. De nachterre West-Friese basis vormt nog altijd het fundament van haar leven, dat zich inmiddels kenmerkt door verdieping, spiritualiteit en vooral actief blijven.

Na haar schooltijd ging ze aan de slag bij een juwelier in Enkhuizen. Later maakte ze de overstap naar een agrarische handelsonderneming. Op haar twintigste trouwde ze met haar man Jan. Samen kregen ze twee dochters en later vier kleinkinderen. „In het bedrijf van mijn man, in tuinzaden en aanverwante artikelen, heb ik 27 jaar meegewerkt. In 2003 is het bedrijf opgegaan in een onderneming in Heerenveen. Ik ben er nog drie jaar vanuit Andijk naar heen en weer gependeld.”

Yogadocent

Begin jaren negentig zette ze, naast haar werk, een nieuwe stap: een opleiding tot yogadocent. Wat begon als een interesse, groeide uit tot een groot en belangrijk onderdeel van haar leven. „Ik volgde verschillende specialisaties, van zwangerschapsyoga tot kinderyoga. Inmiddels geef ik zeven yogalessen per week, zowel 's ochtends als 's avonds. Van hatha yoga tot stoelyoga en van ontspanningslessen tot raja yoga.”

„
 Als je voelt dat je nog iets te bieden hebt, volg dan je hart



Ook na haar 70e vullen de dagen zich met yogalessen en Yvonne blijft daarnaast op talloze manier in beweging.

FOTO'S JONATHAN MECHANICUS

Voor Yvonne is yoga meer dan alleen een vorm van beweging. „Ik besteed in mijn lessen graag aandacht aan de achterliggende theorie. Yoga is al eeuwenoud en kent een rijke historie. Alleen de fysieke oefeningen zijn voor mij niet voldoende. Het is belangrijk om ook kennis eromheen over te dragen.” Die verdieping werkt twee kanten op, merkt ze. „De wisselwerking met cursisten is heel waardevol. We leren van elkaar.”

Naast haar lessen begeleidt ze ook een zogeheten meestersopleiding, een vervolg op de opleiding tot yogadocent. „Het zijn fijne groepen, met wederzijds enthousiasme. We werken samen aan geestelijk en lichamelijk welzijn. Dat maakt het zo bijzonder.”

Alsof dat nog niet genoeg is, organiseert Yvonne al zeventien jaar een wekelijkse boekbespreking rond esoterische literatuur: boeken over spirituele en innerlijke ontwikkeling. Die interesse ontstond tijdens een vakantie in de Pyreneeën. „Ik kwam een boek tegen van een Nederlandse schrijver uit dat genre. Dat raakte me zo dat ik dacht: dit wil ik delen.”

De boekgroep groeide uit tot een vaste kring deelnemers. De opbrengst gaat naar The Style Foundation, een project in het Masai-gebied in Kenia. „Daar worden achtergestelde kinderen en jongeren opgeleid en voorbereid op een beter bestaan. Het is mooi dat we via de boekbesprekingen ook iets

Doorwerken na pensioen

Niet iedereen gooit de handdoek in de ring na de 67e verjaardag. Bent u, of kent u iemand die ook liever doorwerkt na de pensioengerechtigde leeftijd? En wilt u daarover vertellen? Stuur een mail naar joyce.beuken@mediahuis.nl.

kunnen betekenen voor anderen.”

Daarnaast organiseerde ze dertien jaar lang een vierdaagse yoga in Appelscha. Dit jaar zet ze een volgende stap met een vijfdaags yoga-uitje op Texel. „Dat zijn echt cadeautjes, zowel voor de deelnemers als voor mijzelf.”

Toch bleef er lange tijd nog iets knagen, meent Yvonne. De afgelopen jaren verdiepte ze zich steeds meer in een onderwerp dat haar naar eigen zeggen al decennia bezighoudt: leven en sterven. Ze dook opnieuw de schoolbanken in, onder meer voor een post-hbo-opleiding stervensbegeleiding. „Toen viel eigenlijk alles op zijn plek. Ik dacht: dit ga ik doen.”

Het leidde tot een nieuw initiatief: een holistische cursus stervensbegeleiding, die dit najaar van start gaat onder de titel 'Ars Moriendi – De kunst van het sterven'.



„Samen met een uitvaartbegeleider, een bekende van me, wil ik kennis delen met zorgverleners, mantelzorgers en andere geïnteresseerden”, vertelt ze met zichtbaar respect voor het onderwerp.

Laatste fase

„Er is veel aandacht voor geboorte, maar als het einde nadert, vinden we het vaak moeilijk om erover te praten”, zegt Yvonne. „Terwijl het zo belangrijk is dat iemand die laatste fase in rust, zonder angst en met liefdevolle begeleiding kan doormaken. Daar wil ik graag aan bijdragen.”

Die behoefte om te delen loopt als een rode draad door haar leven. Of het nu gaat om yoga, boeken of stervensbegeleiding: Yvonne houdt haar kennis niet voor zichzelf. „Ik ben echt van het delen. Wat ik heb geleerd, wil ik doorgeven. Dat voelt

voor mij als een waardevolle taak.”

Voor haar is het vanzelfsprekend dat ze na haar pensioen actief is gebleven. „Het houdt me soepel en scherp van geest. Maar vooral: het geeft me plezier en zingeving.” Ze deelt die boodschap ook graag met andere leeftijdsgenoten. „De oudere generatie heeft vaak zoveel kennis en levenservaring. Het zou zonde zijn als daar geen gebruik van wordt gemaakt. Natuurlijk is het niet voor iedereen weggelegd, maar als je voelt dat je nog iets te bieden hebt, volg dan je hart.”

Zelf denkt ze voorlopig nog niet aan stoppen. „Ik hoop dit nog vele jaren te mogen doen. Ik blijf yogalessen geven en cursussen stervensbegeleiding verzorgen. Het houdt mij scherp en brengt anderen wat ze nodig hebben.” Ze besluit: „Hoe mooi is het om op deze manier ouder te worden?”