

Irma van Os

IRMA VAN OS (53) IS HET VISITEKAARTJE VAN DE WINKEL SWITS VINTAGE FASHION COMPANY.
VOOR STIJLVOL OUDER WORDEN, HEEFT ZE HAAR EIGEN RECEPT.

'DAT HAARVERVEN WAS IK ZO ZAT!'

BEAUTYREGIME

DAGELIJKS

'Dag- en nachtcrème van Nivea, uit de Q10 plus C Anti-rimpel+Energy-lijn.'

MAANDELIJKS

'Elke acht weken ga ik naar de schoonheidsspecialist, elke vijf weken naar de kapper.'

SPORTREGIME

'Ik sport niet, ik wandel, fiets en dans.'

HAAR

'Grijs haar, dat ik vaak opgestoken draag. Ik was het met Zilvershampoo van Schwarzkopf.'

MAKE-UP

'Mijn favoriete lipstick is de Super Stay van Maybelline, nummer 510. Die blijft de hele dag zitten.'

INSPIRATIE

'De site van MisjaB, www.misjab.nl.'

ETEN

'Gevarieerd, altijd vers, zoveel mogelijk biologisch. Veel groente en fruit, weinig vlees, veel vis en groene thee, koffie met mate.'

Handelsmerk 'Ik steek mijn haar bijna elke dag op, ik stift mijn lippen knalrood, ik kleur mijn wenkbrauwen in en ik zet mijn ogen aan met een zwarte eyeliner en mascara. Gelukkig ben ik gezegend met een mooie huid: ik heb nooit gerookt, weinig gedronken en ook niet vaak in de zon gezeten. Ik lach veel, daarvan word je zoveel mooier. Met kleding kun je veel doen en als je slank bent, staat alles leuker en oog je jonger.'

Haar 'Op mijn twintigste werd ik grijs en ging ik om de week naar de kapper om de uitgroei weg te laten werken. Dat werd ik spuugzat en op mijn veertigste stopte ik met kleuren. Ik was de eerste in mijn omgeving die die stap zette. De kapper schrok zelfs toen ik het vertelde. Ze knipte het kort, zodat ik niet met een jarenlange uitgroei zou worstelen. Inmiddels is het weer lang en verschillende gradaties grijs. Ik steek het bijna elke dag op. Ik krijg er elke dag wel een complimentje over. Grijsje lokken en rode lippen zijn kennelijk een goede combinatie.'

Eetpatroon 'Ik eet gevarieerd en ik stop met eten als ik voor tachtig procent genoeg heb.'

Sporten 'Dertig jaar lang heb ik als verpleegkundige in de gezondheidszorg gewerkt. Het voordeel van al dat harde werken: ik was altijd actief, daar blijf je slank bij. Die dagelijkse norm van tienduizend stappen haalde ik gemakkelijk. Ik sport niet intensief, nooit gedaan ook, want wat ik ook probeerde: ik vond er niet veel aan. Er valt ook winst te behalen door zoveel mogelijk te fietsen, de trap te nemen, elke dag te wandelen en te dansen. Zo pas je beweging vrijwel ongemerkt toe in het dagelijkse leven. De ene dag loop ik

zief graag het goede in mensen. Laten we vooral proberen om samen de dag zo aangenaam mogelijk door te komen is mijn motto.'

Overgangstaille 'Als ik eerlijk ben: die overgang is gewoon niet leuk. Maar als je uit de gezondheidszorg komt, leer je relativiseren en besef je, dat je echt niet mag mopperen over een opvlieger of over de taille van een vijftiger. Ik blijf niet krampachtig jong, maar ik weiger wel om een kort kapsel te nemen en ik vertik het om te veranderen in een leverworst, zo noemen wij vrouwen die in kleurloze kleren lopen om maar niet op te vallen. Met kleur kun je veel doen en ik laat me niet weerhouden door dat ene vetrolletje. Bekijk het geheel, zeg ik altijd tegen onze klanten en vooral ook tegen mezelf.'

vijf kilometer, de andere keer tien, maar ik zorg ervoor dat ik elke dag langs de uiterwaarden van de IJssel in Deventer wandel. Elke dag, minstens een halfuur.'

Gladde huid 'Mijn gezicht heeft geen cosmetische ingrepen gehad. Ik heb te veel voorbeelden van vrouwen gezien die in mijn ogen veel te veel hebben laten doen. Wel ga ik naar de schoonheidsspecialist. Elke acht weken krijg ik een flinke massage en een huidverjongend masker en worden er eventuele haartjes geëpileerd.'

Mooi ouder worden 'Wat mij helpt: kies werk waarvan je houdt. Ik ben verkoopster in de leukste winkel van Gorssel, waar het altijd gezellig is en mijn zeventienjarige moeder Renée een van mijn collega's is. Gezondheid en geluk gaan hand in hand. Een rijk sociaal leven met lieve vrienden is belangrijk, om goed oud te worden. Wat ook helpt is positiviteit, ik

**'MIJ HOOR
JE NIET
MOPPEREN
OVER
DAT ENE
VETROLLETJE'**

TEKST: BARBELIJN BERTRAM / FOTOGRAFIE: ANNE TIMMER / VISAGIE: BIANCA FABRIE