

An abstract painting with vibrant colors including orange, green, blue, purple, and red. The brushstrokes are thick and expressive, creating a textured, layered effect. The colors are blended and layered, with some areas appearing more saturated than others. The overall composition is dynamic and energetic.

Collegereeks

Vitaal en betekenisvol leven

Vanaf 10 maart 2020 in Leiden


Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

•

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat kunt u verwachten?	4
College Biologie van veroudering en vitaal oud worden	5
College Kunst in de zorg	6
College Participatie, mantelzorg en familierelaties	7
College Leefplezier en woonplezier	8
College Veroudering van het brein	9
College Beeldvorming van ouderen	10
College Leven lang leren	11
College Pensioen en financiën	12
Contact	13



*"Age is an issue of mind over matter.
If you don't mind, it doesn't matter."*

Mark Twain

Inleiding

Iedereen wil oud worden, niemand wil zich oud voelen

Door de toegenomen welvaart stijgt onze levensverwachting steeds verder. Wat kun je zelf doen om ervoor te zorgen dat je dat lange leven op een vitale en plezierige manier leeft? Veel zogenoemde 'verouderingsziekten' zoals hart- en vaatziekten, artrose en ouderdomssuiker zijn welvaartsziekten die sterk aan onze leefstijl zijn gerelateerd. Door gezonde keuzes slim te integreren in onze dagelijkse omgeving en routines, kunnen we onze leefstijl duurzaam veranderen. Naast een vitaal leven is ook een lang gelukkig leven van groot belang. In de collegereeks 'Vitaal en betekenisvol leven' hebben we actuele wetenschappelijke inzichten over gezond en gelukkig ouder worden gekoppeld aan praktische tips en adviezen.

Colleges

- 10 maart – Biologie van veroudering en vitaal oud worden, door verouderingswetenschapper dr. David van Bodegom
- 17 maart – Kunst in de zorg, door hoogleraar Participatie & Diversiteit prof. dr. Tineke Abma en kunstenaar Janine Schrijver
- 24 maart – Participatie, mantelzorg en familierelaties, door prof. dr. Tineke Abma, sociologe dr. Nina Conkova en auteur Mohammed Benzakour
- 31 maart – Leefplezier en woonplezier, door klinisch psychologe dr. Josanne Huijg en neurowetenschapper dr. Lex van Delden
- 7 april – Veroudering van het brein, door dr. Lex van Delden
- 14 april – Beeldvorming van ouderen, door antropologe dr. Jolanda Lindenberg
- 21 april – Leven lang leren, pensioen en financiën, door digital learning expert Marie-Louise Kok en programmadirecteur van het Aegon Center for Longevity and Retirement Mike Mansfield



Wat kunt u verwachten?

Multidisciplinaire benadering

Als kennisinstituut zet **Leyden Academy** wetenschappelijk onderzoek, onderwijs en ontwikkeling in om invulling te geven aan de missie: het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen. We benaderen vraagstukken multidisciplinair en combineren hierbij biologische, sociologische, antropologische, psychologische, economische en/of medische invalshoeken. Vanuit de biologie bestuderen we de biologische processen die zich bij veroudering in het lichaam voltrekken in DNA, cellen en weefsels. Vanuit medisch perspectief kijken we naar de laatste inzichten over gezonder oud worden en hoe we langer gezond kunnen leven met minder pillen. Op het gebied van de antropologie kijken we naar de maatschappelijke rol van ouderen en de beeldvorming rondom veroudering. Tot slot zijn er colleges over leef- en woonplezier, leven lang leren en over het pensioenvraagstuk.

Indeling

Ieder college zal bestaan uit twee lezingen van elk drie kwartier, met tussendoor een koffie-/theepauze. In dit blokboek zal per college achtergrond worden gegeven alsmede de leerdoelen. Verder zullen er tips voor verdere verdieping worden aangegeven.





Biologie van veroudering en vitaal oud worden

10 maart 2020, 10.00-11.45 uur

Dr. David van Bodegom
Arts en verouderingswetenschapper

Tijdens dit college zal dr. David van Bodegom in het eerste deel ingaan op de biologie van veroudering. Verschillende theorieën over veroudering komen aan de orde. Het doel is om te komen tot een goed begrip van het principe van veroudering, zodat we begrijpen waarom muizen na 2 jaar al oud zijn, mensen na 100 jaar en schildpadden pas na 250 jaar. David van Bodegom neemt u mee op een toer door het menselijk lichaam. Van de kleinste cellen in ons lichaam en het belang van onze genen tot een uiteenzetting hoe deze schade uiteindelijk leidt tot functieverlies op het niveau van organen en het hele lijf. Wat is veroudering? Hoe meet je veroudering? Hoe kijken ouderen, dokters en wetenschappers naar veroudering?

In het tweede deel gaan we in op de vraag hoe je vitaal oud kunt worden. Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en versleten knieën, lijken onvermijdelijk maar ze komen vooral voort uit onze leefstijl. En die leefstijl wordt gedicteerd door de omgeving. De mismatch tussen onze 'oude' genen (onze evolutionaire erfenis) en de 'moderne' omgeving zorgt ervoor dat we geen weerstand kunnen bieden aan het bombardement van prikkels die ons verleiden tot ongezond gedrag. Daarom helpt gebieden en verbieden niet. We kunnen beter de omgeving het werk latendoen door middel van 'nudges', kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, school en in de wijk, maken we makkelijker of zelfs onbewust gezondere keuzes.

Leerdoelen

- Begrip van de voornaamste verouderingstheorieën.
- Begrip van de mechanismen van veroudering in cellen en weefsels.
- Begrip van het ontstaan van verschillen in de manier en snelheid van veroudering tussen verschillende soorten en individuen.
- Inzicht wat je zelf kunt doen om gezond oud te worden.
- Inzicht hoe 'nudges' kunnen helpen om een gezonde leefstijl een leven lang vol te houden.

Verdere verdieping (optioneel)

- David van Bodegom en Rudi Westendorp. Oud worden in de praktijk. Atlas Contact, 2015.
- David van Bodegom. Het geheim van de schildpad. Atlas Contact, 2019.



Kunst in de zorg

17 maart 2020, 10.00-11.45 uur

*Prof. dr. Tineke Abma
Hoogleraar Participatie & Diversiteit
en kunstenaar Janine Schrijver*

Er zijn steeds meer kunstinitiatieven en -programma's in de zorg voor ouderen. Denk bijvoorbeeld aan muziek voor mensen met dementie, en dans voor mensen met Parkinson en MS. Er is steeds meer bewijs van de positieve impact van kunst en cultuur op de gezondheid en het sociale welzijn van senioren. Bezig met kunst en cultuur ontwikkelt en versterkt de eigenwaarde, brengt ouderen in contact met anderen en werkt verbindend.

Leerdoelen

- Samen ervaren en beproeven wat creativiteit en kunst kunnen betekenen.
- Inzicht in de waarde en betekenis van creativiteit en kunst voor mensen die zorg behoeven, op individueel, sociaal en maatschappelijk niveau.

Verdere verdieping (optioneel)

- www.langlevekunst.nl





Prof. dr. Tineke Abma
Hoogleraar Participatie & Diversiteit

Sociale relaties, participatie en mantelzorg

24 maart 2020, 10.00-11.45 uur

Dr. Nina Conkova
Sociologe



Mohammed Benzakour
Auteur en columnist



In onze 'participatiesamenleving' wordt de komende jaren een groter beroep gedaan op mantelzorgers, vrijwilligers en burens om de groeiende vraag naar zorg op te vangen. Burgers moeten meer voor elkaar zorgen. Maar op wie wordt een beroep gedaan? En welke consequenties heeft het zorgen voor een familielid voor de participatie van degene die zorg verleent? Mohammed Benzakour zorgde voor zijn Marokkaanse moeder. In zijn bekroonde boek 'Yemma' doet hij verslag van zijn ervaringen en strijd met regels. Nina Conkova deed onderzoek naar sociale netwerken, familierelaties en mantelzorg en zal inzicht geven in de wetenschappelijke kennis op dit terrein. Tineke Abma doet onderzoek naar de combinatie van betaald zorgwerk en mantelzorg.

Leerdoelen

- Inzicht in de aard en functie van sociale relaties.
- Bewustwording van uw sociaal netwerk en inzicht in veranderingen over tijd hierin.
- Inzicht in familiesolidariteit en mantelzorg en wat mantelzorg betekent voor degenen die deze zorg verlenen vanuit een eerste persoonsperspectief.
- Inzicht in de consequenties van mantelzorg voor de participatiemogelijkheden van mannen en vrouwen.

Verdere verdieping (optioneel)

- Mohammed Benzakour. Yemma. Stilleven van een Marokkaanse moeder. De Geus, 2013.
- Duijs S, Verdonk P, Abma T. Gender en de participatiemaatschappij: hoe wie al zorgverantwoordelijkheden heeft er nog meer krijgt 2020. Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken.
- Conkova N. Non-kinties as a source of support in Europe: On the role of context. PhD Thesis. Erasmus Universiteit Rotterdam, 2019 pp. 13-38.
- Schoenmakers E, Suanet B. 2018, Sociale netwerken van ouderen krimpen niet, maar veranderen wel, Geron (3), pp.6-9.



Leefplezier en woonplezier

31 maart 2020, 10.00-11.45 uur

Dr. Josanne Huijg, psychologe

Dr. Lex van Delden, cognitieve neuro- en bewegingswetenschapper



Wat zijn de ingrediënten van een gelukkig leven? En hoe verandert dat als je ouder wordt? In het college over Leefplezier komen wetenschappelijke inzichten over geluk aan bod en gaan we in gesprek over welke dingen maken dat je gelukkig bent en welke stappen je kunt zetten om met je eigen geluk aan de slag te gaan. Woonplezier maakt deel uit van leefplezier. Echter, als het gaat om de huisvesting van ouderen (momenteel een veelbesproken thema) denken veel mensen al snel aan een gelijkvloerse woning zonder drempels en met voldoende ruimte om te draaien met een rollator. Toch is wonen meer dan alleen een opsomming van deze functionele factoren. Waar voelen mensen zich thuis? Welke factoren spelen daarbij een rol? En hoe zit het met de woonomgeving? In het tweede deel van dit college gaat u zelf actief aan de slag met woonplezier.

Leerdoelen

- Kennis over definities van geluk.
- Kennis over factoren die bijdragen aan een gelukkig leven.
- Kennis over hoe 'gelukkig zijn' verandert als je ouder wordt.
- Kunnen beargumenteren dat woonplezier meer is dan de functionele factoren van het wonen.
- Inzicht in uw eigen leef- en woonplezier.

Verdere verdieping (optioneel)

- Bij de Universiteit van Nederland vertelt Meike Bartels over geluk en hoe je het kunt meten: www.universiteitvannederland.nl/college/hoe-meet-je-hoe-gelukkig-je-bent/.
- TIME Magazine: Guide to happiness <https://time.com/collection/guide-to-happiness/>.
- Huijg JM, van Delden AL, van der Ouderaa FJ, Westendorp RG, Slaets JP, Lindenberg J. Being active, engaged, and healthy: older persons' plans and wishes to age successfully. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2017 ;72(2): 228-236. <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/72/2/228/2631956>
- Onderzoek ANBO-Leyden Academy, 2019. www.anbo.nl/nieuws/woonplezier-onderzoek-ouderen-geven-hun-woning-een-83.
- Woonvormen, Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg. www.kcwz.nl/thema/woonvariaties/woonvormen.



Veroudering van het brein

7 april 2020, 10.00-11.45 uur

Dr. Lex van Delden

Cognitieve neuro- en bewegingswetenschapper

Cognitieve veroudering duidt op de veranderingen in cognitieve functies, zoals aandacht, geheugen en planning. Echter, het ligt niet voor iedereen vast hoe de cognitieve veroudering zal verlopen. In dit college wordt eerst kort ingegaan op de basiselementen van onze hersenen: neuronen. Daarna wordt leren als neurowetenschappelijk en algemene cognitieve functie besproken, gevolgd door de achteruitgang van cognitieve prestaties bij veroudering. Opvallend is dat deze achteruitgang niet voor iedereen hetzelfde verloopt, maar juist zeer divers is. Hierbij zal een discussie plaatsvinden over 'normale' en 'pathologische' cognitieve veroudering. Ter illustratie zullen enkele neuropsychologische functiestoornissen worden besproken. Ten slotte komt het behoud van cognitieve functies op late leeftijd aan de orde. Dragen bijvoorbeeld kruiswoordpuzzels, games voor geheugentraining en sporten bij aan het op peil te houden van de cognitieve prestaties?

Leerdoelen

- Basale kennis van neuronen en signaaloverdracht tussen neuronen.
- Globale kennis van de ontwikkeling van de hersenen en leren.
- Inzicht in normale en pathologische cognitieve veroudering.
- Kennis van enkele neuropsychologische functiestoornissen.
- Inzicht in waarom sommige interventies niet en andere wel bijdragen aan behoud en onderhoud van cognitieve functies.

Verdere verdieping (optioneel)

- Max Minicolleges met professor Erik Scherder.
www.maxvandaag.nl/programmas/tv/max-minicollege/.
- What you can do to prevent Alzheimer's, Lisa Genova, TED2017,
www.ted.com/talks/lisa_genova_what_you_can_do_to_prevent_alzheimer_s.
- Burgmans S, Jolles J, Uylings H. Cognitieve veroudering en veranderingen in de structuur en functie van de hersenen: een nieuw perspectief. Neuropraxis 2010;14(3):59-63.
<http://static.jellejolles.nl/100721PburgmansNeuropraxisPdf-R10-1.pdf>.



Beeldvorming van ouderen

14 april 2020, 10.00-11.45 uur

Dr. Jolanda Lindenberg
Antropologe

Vaak als we het over ouder worden hebben, wordt er een zinsnede aangehaald: “Iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn”. Het geeft aan dat niet iedereen even positief staat ten opzichte van oud zijn. Illustratief is bijvoorbeeld dat als werknemers van 50 jaar en ouder hun baan verliezen ze moeizamer weer aan de slag komen door allerlei beelden die er heersen over oudere leeftijd en arbeid (zoals onproductief, inflexibel en duur). En wat te denken over leeftijdsgrenzen bij vrijwilligers? In dit college gaan we in op hoe er wordt gekeken naar ouder worden en oud zijn. Welke gedachten en beelden hebben we hierbij? We kijken daarbij ook naar andere landen, hoe wordt er bijvoorbeeld in China of Zweden gekeken naar oud zijn? Vervolgens bestuderen we de processen die hieraan ten grondslag liggen, proberen we te achterhalen hoe deze gevormd worden, en welke mogelijkheden we hebben om dit te veranderen.

Leerdoelen

- Kennis over hoe in Nederland wordt gekeken naar ouderen en ouder worden, en hoe dit in de loop der tijd is veranderd.
- Kennis over hoe dit zich verhoudt tot andere landen.
- Kennis over de effecten van beelden rondom ouder worden.
- Inzicht in de mogelijke achterliggende processen van hoe we naar ouderen en ouder worden kijken.
- Inzicht in hoe we beelden rondom ouder worden mogelijk kunnen veranderen.

Verdere verdieping (optioneel)

- Milner C, van Norman K, Milner J. Chapter 4 The media’s portrayal of ageing. In: Global population ageing: peril or promise. World Economic Forum 2012, p.24-28. www.changingthewayweage.com/Media-and-Marketers-support/Articles/chapter4-medias-portrayal-of-ageing.pdf .
- Rapport Beeldvorming van ouderen, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2019/04/03/beeldvorming-van-ouderen.



Leven lang leren

21 april 2020, 10.00-10.45 uur

Marie-Louise Kok
Digital Learning Specialist

Men is nooit te oud om te leren, luidt het spreekwoord. En dit college gaat u inspireren tot meer leren. Een leven lang leren is een thema dat de Rijksoverheid stimuleert. De arbeidsmarkt verandert immers in rap tempo. Oude beroepen verdwijnen en nieuwe komen ervoor in de plaats. Denk aan het maken van apps of het programmeren van robots. Maar ook na pensionering blijft leren belangrijk - de maatschappij wordt steeds ingewikkelder - en tegelijkertijd interessant en leuk. U kunt tegenwoordig vanuit uw luie stoel les volgen aan bijvoorbeeld de universiteit van Harvard of dichter bij huis aan de TU Delft. In dit college vertelt onze digital learning expert u graag over het vakgebied Learning, online leermogelijkheden en vormen van volwasseneneducatie. U ontdekt misschien zelfs welke leerstijl en interessegebied bij u past en wat u inspireert.

Leerdoelen

- Kennis over diverse trends en ontwikkelingen in (online) leren.
- Inzicht in leerstijlen.
- Inspiratie om uw eigen leerpad uit te zetten en te volgen.

Verdere verdieping (optioneel)

- www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/leven-lang-leren.
- Mooi voorbeeld van Nederlandstalige online cursus voor iedereen die meer wil weten over kunstmatige intelligentie. De Nationale AI-cursus is begrijpelijk en gratis: <https://app.ai-cursus.nl/home>.
- Of bekijk het Engelstalige aanbod van meer dan 2.500 gratis online cursussen op www.edx.org/ en meer dan 4.000 op www.coursera.org/.
- Infographic in het Engels van informatie ontwerper Anne Vital over 'Hoe te blijven leren op latere leeftijd': <https://blog.adioma.com/how-to-keep-learning-infographic/>.



Pensioen en financiën

21 april 2019, 11.00-11.45 uur

Mike Mansfield

Programmadirecteur van het Aegon Center for Longevity and Retirement

Hoe we ons voorbereiden op het ouder worden in de 21e eeuw is een van de grootste kansen en meest urgente uitdagingen. Door een toenemende levensverwachting krijgen mensen meer vrije tijd. Dit vereist meer creativiteit en het heroverwegen van onze levensprioriteiten, waaronder het verlengen van ons werkzame leven, hoe we ons voorbereiden op ons pensioen en hoe we dit inrichten. De huidige relatie tussen overheden, werkgevers en burgers staat onder financiële druk. Van burgers wordt verwacht dat zij meer risico's en verantwoordelijkheid nemen om een groter deel van hun pensioen zelf te financieren. Velen zijn echter onvoldoende toegerust om dit met succes te doen en lopen daarom het risico op financiële onzekerheid in de toekomst. Tijdens dit college zullen we enkele van de essentiële elementen onder de loep nemen ter voorbereiding op een succesvol pensioen: gezond ouder worden en financiële zekerheid.

Leerdoelen

- Inzicht in hoe pensioen aspiraties van mensen in overeenstemming zijn met hun huidige levensprioriteiten;
- Inzicht in hoe mensen op dit moment voorbereid zijn op hun pensioen;
- Inspiratie over uw ideale pensioenplan;
- Leren beargumenteren over hoe een leeftijdsvriendelijke gemeenschap eruit zou kunnen zien en de rol van overheden, werkgevers en burgers in de creatie van een duurzaam pensioensysteem.

Verdere verdieping (optioneel)

- The New Social Contract: Empowering individuals in a transitioning world
www.aegon.com/research/reports/annual/aegon-retirement-readiness-survey-2019/

Contact

Leyden Academy on Vitality and Ageing

Contactpersoon: Jacqueline Leijs

Poortgebouw Zuid

Rijnsburgerweg 10

2333 AA Leiden

Tel.: 071-524 0960

E-mail: leijs@leydenacademy.nl

Website: www.leydenacademy.nl

Disclaimer

Dit document is in ontwikkeling en onderhevig aan veranderingen.
Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de verstrekte informatie.

© 2020, Leyden Academy on Vitality and Ageing

