

Senior Academy 3 februari 2013.

Met medewerking van Joep Dohmen en Gerben Westerhof.

10.30 – 12.30 uur

Oosterse en westerse levenskunst en : hoe kun je goed ouder worden?

Joep Dohmen (hoogleraar ethiek UvH) en Joep Wijsbek (Medina)

Welkom bij deze zondag over ouder worden vanuit filosofisch en (sociaal)-wetenschappelijk perspectief. Vandaag gaan we verder waar Rudi Westendorp is gebleven: *vitaal ouder worden*. Wat is dat dan precies/ welke voorstellingen hebben wij van een goede ouderdom: is dat *healthy aging, succesfull ageing, active ageing*? Of nog iets heel anders? In de ochtend zullen Joep Dohmen en zijn collega/auteur Joep Wijsbek vertellen over een boek dat binnenkort verschijnt waarin allerlei visies op levenskunst en levenswijsheid door filosofen, psychologen of levensbeschouwelijke auteurs en praktijkmensen zijn samengevat. Niet alleen westerse maar ook oosterse zienswijzen komen daarin aan bod. De meest actuele staalkaart van opties over hoe te leven en goed ouder te worden.

14.00-16.30

Gerben Westerhof

Universitair hoofddocent psychologie aan de Universiteit Twente.

Beleving van het eigen ouder worden en geestelijk welzijn.

Ondanks achteruitgang in de gezondheid, verlies van dierbaren en het verstrijken van de tijd, weten de meeste ouderen hun gevoelens van welbevinden en zin in het leven tot op hoge leeftijd te behouden. Deze zogeheten paradox van het ouder worden wijst op een toename aan levenskunst op latere leeftijd: zij zijn goed in het reguleren van emoties, het aandacht houden voor positieve aspecten van het leven en het opgeven van zaken die niet meer haalbaar blijken. Ook de manier waarop mensen het ouder worden beleven in een cultuur waarin er veel negatieve beelden over ouderen bestaan speelt hierbij een belangrijke rol. In de presentatie zal ik ingaan op de rol die levensverhalen spelen in het vormgeven van de eigen identiteit op latere leeftijd en het verband daarvan met welbevinden en zingeving.