



© [Thinkstock](#)

## Oud worden is hip

Les 6 van 18 die we geleerd hebben in 2015

Iedereen wil oud worden, niemand wil het meer zijn. En dus legt boek na boek uit hoe je dat voor elkaar krijgt.

Door: Ellen de Visser 24 december 2015, 02:00

Ze hebben zo'n suf imago, de oudere mannen op racefietsen, dat er zelfs een denigrerende term voor ze is bedacht: mamil, middle aged men in lycra. Zijn ze echt op leeftijd, dan heten ze vomit, very old men in lycra. Maar die voorbijrazende senioren zijn natuurlijk de trendsetters: niks golfen na je 60ste, of een beetje tuinieren, oud is hip en actief blijven is het credo.

Oud worden was altijd iets voor oude mensen, voor onze grootouders, maar de huidige generatie AOW'ers wil daar beslist niet bij horen. De medische vooruitgang stuwt hun vitaliteit almaar op - een dotterbehandeling of een nieuwe heup op je 80ste en je kunt weer jaren mee. Dus zijn er meer actieve ouderen dan ooit tevoren, en die groep zoekt houvast: vandaar al die boeken over oud worden en toch jong blijven die dit jaar verschenen. Een soort zelfhulplectuur is het, met titels als Hoe word je 100? en Veroudering vertragen, vol met aanwijzingen om als grijze panter de jeugd te behouden.

### Sociale contacten

Een dieet met bonen en noten, twee keer per week seks, voldoende beweging, je verjaardag niet meer vieren, stoppen met multitasken, staand vergaderen, kleiner servies nemen

Hoe we oud worden, schrijft de Amerikaanse auteur Bill Gifford in zijn boek Piepjong, hebben we deels in eigen hand: 'Het verouderingsproces is maakbaarder dan gedacht.' Nee, hormooninjecties, populair op de Amerikaanse anti-verouderingsmarkt, worden nergens aanbevolen. De tips zijn eigenlijk van een verrassende eenvoud: een dieet met bonen en noten, twee keer per week seks, voldoende beweging, je verjaardag niet meer vieren, stoppen met multitasken, staand vergaderen, kleiner servies nemen.

Wel jammer, zegt hoogleraar sociologie Nardi Steverink (Rijksuniversiteit Groningen), dat in die boeken, in feite in het hele verouderingsdebat, de fysieke invalshoek domineert. 'Een gezonde leefstijl helpt zeker', zegt Steverink, gespecialiseerd in onderzoek naar succesvol ouder worden, 'maar dat ook de sociale kant van belang is, dringt nog niet erg door.' Steeds weer blijkt uit studies dat ouderen met veel sociale contacten langer leven. Het effect op de levensduur is, echt waar, net zo sterk als dat van niet-roken.

## Scheldwoord



© [Studio V](#)

Vrienden om je heen en een doel in je leven, dat is wat in de lijst met tips niet mag ontbreken, zegt Steverink: adviezen die meer invloed hebben op de levensverwachting dan afvallen of

meer bewegen. Ikigai noemen de bewoners op het Japanse eiland Okinawa dat: een reden om 's morgens op te staan. Okinawa is een van de vijf plekken ter wereld waar mensen het oudste worden. Steverink: 'Oude mensen hebben er status en dat is zo belangrijk. Het gaat er niet alleen om dat je een partner hebt, maar ook dat je maatschappelijk meetelt, dat je dingen kunt doen die nog worden gewaardeerd.' De pensioenleeftijd is ingesteld toen mensen gemiddeld 70 jaar werden, zegt ze, maar inmiddels gaat de levensverwachting richting de 85. 'Dat betekent dat ouderen na hun pensionering nog 20 jaar vrije tijd hebben. Dat is leuk voor even, maar na een paar maanden gaan ze zich vaak vervelen.'

En dan stappen ze dus massaal op de fiets. 'Bejaarde' is een scheldwoord geworden, 'senioren' is ook uit de gratie. Steverink hoorde laatst het woord 'plussers', hoewel haar niet duidelijk was welke cijfers daar dan voor moesten staan. Er worden allerlei uitdrukkingen bedacht, merkt ze, om het woord 'oud' te voorkomen en niet collectief te worden afgeschreven. Een van de ouderenbonden kwam dit voorjaar met een nieuwe term: vijftig tinten grijs.



©

## De beste boeken (en tips)

**William Cortvriendt: Hoe word je 100?**  
**Lucht; 320 pagina's; euro 18,95**

Tip: Thuis eten.



**Marcel Olde Rikkert: Jong blijven & Oud worden**  
Thoeris; 300 pagina's; euro 19,95.

Tip: Neem een hond.

Rudi Westendorp &  
David van Bodegom

---

**OUD**  
**WORDEN IN DE**  
**PRAKTIJK**

---

**Laat de omgeving het werk doen**

atlascontact

[©](#)

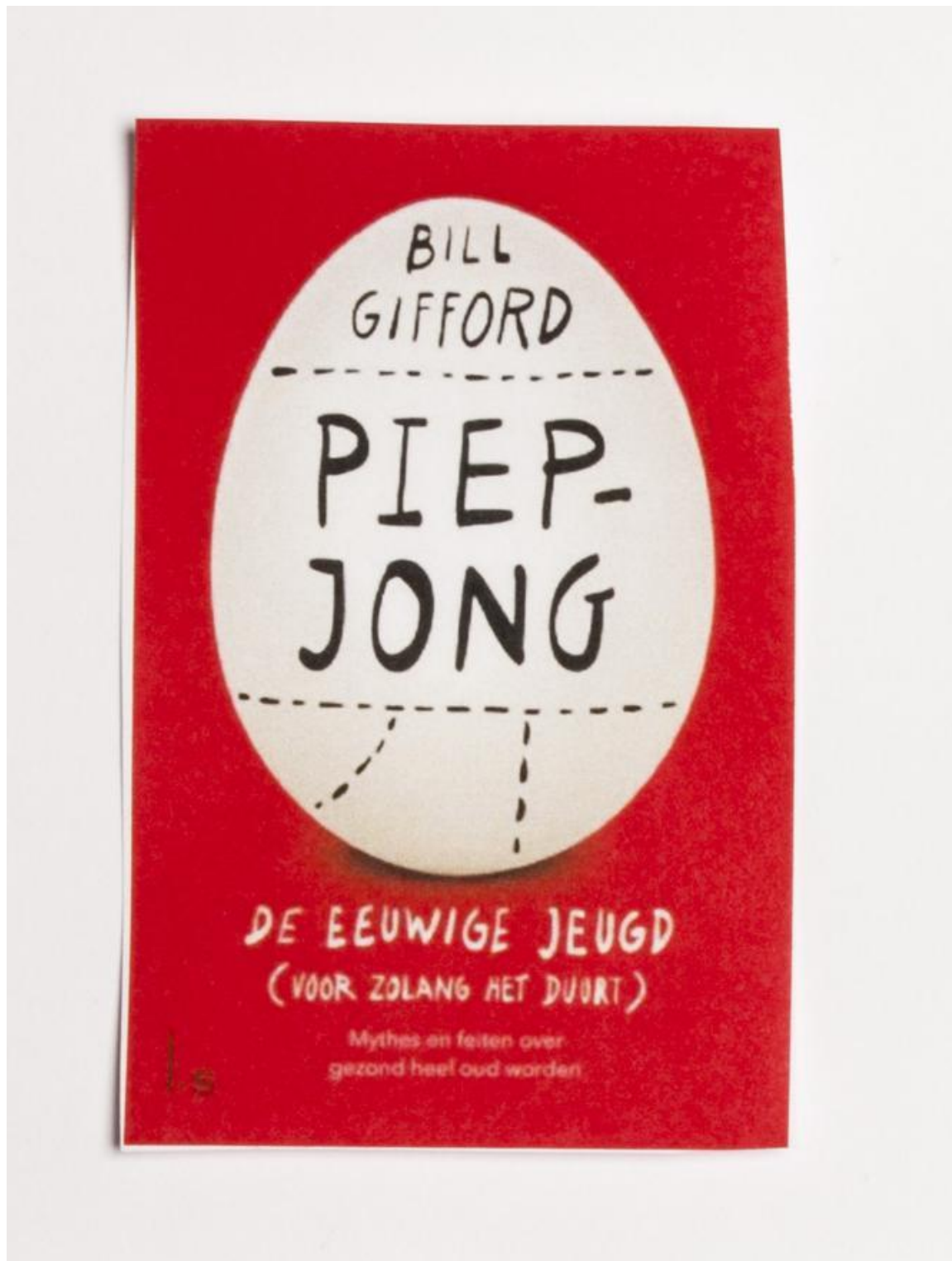
**Rudi Westendorp & David van Bodegom: Oud worden in de praktijk**  
**Atlas Contact: 224 pagina's; euro 19,99**

Tip: Zet een bankje voor je huis.



**Kris Verburgh: Veroudering vertragen**  
**Prometheus; 336 pagina's; euro 19,95.**

Tip: Eet minder eiwit en snelle suikers.



**Bill Gifford: Piepjong**  
**Luitingh-Sijthoff, 368 pagina's; euro 18,99.**

Tip: Je hele lijf actief houden. Ook met seks.

# DE BLUE ZONES

Okinawa Japan Loma Linda Californië Nicoya Costa Rica Icaria Griekenland Sardinië Italië

## METHODE



Op 5 plekken op aarde wordt men veel ouder dan wij: Eet en leef zoals deze mensen en

**WORD OUD, GELUKKIG & GEZOND**

**Dan Buettner**

©

**Dan Buettner: De blue-zones methode**  
Kosmos Uitgevers; 336 pagina's; euro 16,99

Tip: Zorg voor een doel in je leven.