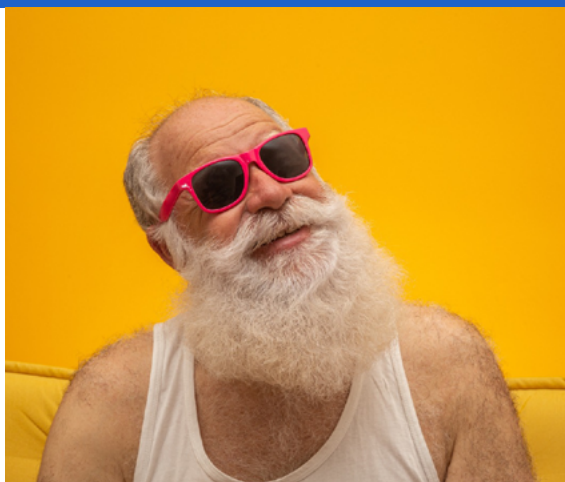


Verouderen door de roze bril

Vrijdag 28 april 2023

9:30 - 15:30

De Krook, Gent



PROGRAMMABOEKJE



INTRO

Tijdens dit event willen we kijken naar de kracht van ons brein en lichaam bij het gezond ouder worden. Wist je bijvoorbeeld dat zowel onze hersenen als ons lichaam vatbaar blijven voor groei, zeker tijdens onze 'jonge' seniorenjaren? En dat bepaalde zaken zelfs vooruitgaan met het ouder worden, zoals handelen op basis van ervaring, het reguleren van je emoties en het integreren van informatie in bestaande kennis? We hebben een aantal inspirerende sprekers uitgenodigd die hun verhaal zullen delen over hoe zij het ouder worden op een positieve manier benaderen, zonder de realiteit van veroudering uit het oog te verliezen.

We schotelen 3 boeiende lezingen voor over de rol van beweging, voeding en hormonen op het gezond ouder worden. Er staan ook verschillende workshops op het programma waarbij je zelf aan de slag kan gaan met het verkennen van je brein en lichaam.

We hopen je te zien op vrijdag 28 April om samen met ons te genieten van een dag vol inspiratie en positiviteit.

Doelpubliek

Oudere volwassenen. Een harde leeftijdsgrens gebruiken we niet graag, maar we richten ons tot 65-plussers. Ben je toch wat jonger, en kom je graag, uiteraard meer dan welkom!

Locatie

De Krook, Miriam Makebaplein 1, 9000 Gent

Inschrijven

Inschrijven kan via <https://event.ugent.be/registration/VerouderendoordeRozeBril>. We hopen jullie een hele dag te verwelkomen, maar indien gewenst, kan je ook specifiek voor één bepaalde sessie inschrijven. We bieden dit event gratis aan, maar inschrijven is wel noodzakelijk. Hou je bevestigingsmail goed bij.

Dit event is mogelijk gemaakt door de steun van het maatschappelijk valorisatiefonds aan de Universiteit Gent.



PROGRAMMA

9:30 – 10:00 Ontvangst en koffie

10:00 – 12:30 Lezingen

- **10:00 – 10:40** Gezond Verouderen in Beweging [Prof. Greet Cardon]
- **10:40 – 11:20** De rol van hormonen bij gezond verouderen [Prof. Bruno Lapauw]

Koffiepauze (11:20 – 11:40)

- **11:40 – 12:30** Gezonde voeding voor senioren [Dr. Ir. Eric De Maerteleire]

Lunch (12:30 – 13:30)

13:30 – 15:15 Workshops

- **13:30 – 14:15** Workshops deel 1 – Keuze tussen:
 - Workshop 'Ben jij in balans? Test je kracht, snelheid en evenwicht'
 - Workshop 'Weg met piekeren! Hoe brein en lichaam communiceren'
 - Workshop 'Hoe hou je als 65+'er je denkvermogen elke dag scherp?'
 - Workshop 'Op stap met je brein'
 - Workshop 'Dr. Google en gezondheidsapps'

Wissel (14:15 – 14:30)

- **14:30 – 15:15** Workshops deel 2 – Keuze tussen:
 - Workshop 'Ben jij in balans? Test je kracht, lenigheid en evenwicht'
 - Workshop 'Weg met piekeren! Hoe brein en lichaam communiceren'
 - Workshop 'Hoe hou je als 65+'er je denkvermogen elke dag scherp?'
 - Workshop 'Op stap met je brein'
 - Workshop 'Dr. Google en gezondheidsapps'

Receptie (15:15 – 16:00)



PLENAIRE SESSIES

Lezing 'Gezond Verouderen in Beweging' – Prof. Dr. Greet Cardon



Veroudering is in de hedendaagse maatschappij een thema dat allen aanbelangt. Uit een grootschalige oproep in 2018 bij de Vlaamse bevolking naar vragen waarover de wetenschap zich moet buigen, bleken vragen rond verouderen dan ook de kroon te spannen: Worden we binnenkort 120 jaar? Hoe kunnen we waardig, fit en gezond ouder worden?

De vraag rijst dan ook waar we als maatschappij op moeten inzetten om gezond verouderen te ondersteunen. Een bijzondere rol blijkt weggelegd voor lichaamsbeweging. Want ook op oudere leeftijd reageren de spieren op trainingsprikkel

en zijn de hersenen “kneedbaar” door ze bewegend te stimuleren. Deze lezing focust op het waarom en het hoe van het promoten van lichaamsbeweging om zowel lichamelijk als cognitief gezond ouder te worden en benadrukt tevens het plezier van samen te bewegen.

Prof. Dr. Greet Cardon neemt jullie mee in de wetenschappelijke evidentie van de rol van lichaamsbeweging voor een gezond brein en lichaam, en we geven alvast mee dat we ambitieus mogen zijn.



Lezing ‘De rol van hormonen bij gezond verouderen’ – Prof. Dr. Bruno Lapauw



Deze lezing gidst je door de rol van hormonen bij het ouder worden. Hormonen spelen doorheen alle levensfasen een belangrijke rol omdat ze betrokken zijn bij het reguleren van diverse processen in het lichaam. Zo hebben hormonen bijvoorbeeld een invloed op de stofwisseling, het behoud van spiermassa en botdichtheid, verdeling van lichaamsvet, de stemming en emoties, de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel. Met andere woorden, hormonen doen veel meer dan je denkt en blijven dit doen op latere leeftijd.

Bij het ouder worden neemt de productie van verschillende hormonen af, wat kan leiden of op zijn minst bijdragen tot verschillende veranderingen in het lichaam. Dit is dan ook de reden waarom hormonen te pas maar nog vaker te onpas in beeld komen als middelen om veroudering tegen te gaan. Te onpas, omdat de verhoopte effecten eerder op mythes dan op wetenschappelijk observaties gebaseerd zijn. We zoomen tijdens deze lezing in op de normale evolutie van hormonen bij het ouder worden, en welke invloed ze precies hebben op onze gezondheid en het welzijn van oudere volwassenen. Voor de ene kan de veranderende hormoonhuishouding wel degelijk grote gezondheidseffecten hebben, voor de andere valt het best mee. Het is daarom lang niet duidelijk of hormoonsupplementen en/of levensstijlveranderingen van toepassing zijn om de hormonale balans in het lichaam op peil te houden.



Lezing 'Gezonde voeding voor senioren' – Dr. Ir. Eric De Maerteleire



Hoe zit het met de gezondheidstoestand van de senioren in België? Zijn de voedingsgewoonten in evenwicht of niet en zo niet wat schort eraan?

Wat zijn de voornaamste elementen van een gezonde voeding? Wat is de rol van water en voldoende vochtopname in het algemeen bij het ontstaan van “ouderdomskwalen”?

Is de opname van eiwitten, vetten, koolhydraten voldoende verzekerd en wat zijn de aanbevolen hoeveelheden? Mag men onbeperkt vlees eten of vis? Wat bedoelt men met “gezonde” koolhydraten? Is er een voorkeur voor brood of aardappelen of andere?

Er zijn overduidelijk tekorten aan bepaalde vitamines en sporenelementen bij senioren die hun weerslag hebben op de gezondheid. Al te dikwijls schrijft men bepaalde “ouderdomskwaaltjes” aan het ouder worden zelf toe, terwijl dit dikwijls te wijten is aan tekorten aan bepaalde vitamines (vitamine B12, foliumzuur, ...) of sporenelementen (zink, selenium, jodium ...).

Is er een verband tussen de consumptie of beter de niet-consumptie van bepaalde stoffen en het ontstaan van ziekten? Is er een relatie tussen de voeding en ziekten als kanker, hart- en vaatziekten, alzheimer, parkinson en depressies?

Hebben voedingssupplementen zin en zo ja, welke en waarom? En hoe lang moet men ze nemen en wanneer?

Op deze en een ganse reeks andere vragen en problemen zal worden ingegaan in deze voordracht. Er is nadien gelegenheid tot vraagstelling.



WORKSHOPS

Workshop 'Ben jij in balans? Test je kracht, snelheid en evenwicht'

Hoe sterk ouder worden? Bezoek dan deze workshop! Hier kom je te weten hoe het gesteld is met jouw kracht, snelheid en evenwicht. Een team van revalidatiewetenschappers en geriaters begeleiden je door deze laagdrempelige fysieke testen. Nadien staat een enthousiaste begeleider klaar om kort enkele basisoefeningen mee te geven om jullie fysiek functioneren te boosten. Gepakt met extra oefenmateriaal verlaten jullie deze sessie.

Begeleiders

Enthousiast team van revalidatiewetenschappers en geriaters.

Max. aantal deelnemers

40 personen, Zaal De Blauwe Vogel (Verdieping -1)

Workshop 'Weg met piekeren! Hoe brein en lichaam communiceren'

Deze workshop gaat over piekeren en hoe ons brein en ons lichaam met elkaar communiceren. Piekeren is iets waar we allemaal wel eens last van hebben, en het kan ons leven behoorlijk beïnvloeden als we er niet mee om leren gaan. Tijdens deze workshop zullen we leren hoe ons brein werkt als het gaat om piekeren, en hoe we ons brein kunnen trainen om op een gezonde manier om te gaan met bezorgdheid en stress. We zullen ook bespreken hoe ons lichaam reageert op piekeren, en hoe we ons lichaam kunnen gebruiken om ons mentale welzijn te verbeteren. Prof. Marie-Anne Vanderhasselt kijkt ernaar uit om deze informatie met jullie te delen en om samen te werken aan manieren om ons piekergedrag te verminderen.

Begeleider

Prof. Marie-Anne Vanderhasselt

Max. aantal deelnemers

30 personen, Zaal Vos (Verdieping -1)



Workshop 'Hoe hou je als 65+'er je denkvermogen elke dag scherp?'

Hoe hou je als 65+'er je denkvermogen elke dag scherp? Dat bewegen goed is voor je gezondheid, is ondertussen wel geweten. Naast de gekende voordelen van beweging op allerlei aandoeeningen, ondervinden ook je hersenen veel voordelen van een actieve levensstijl. Wanneer je ouder wordt, zal je echter merken dat je hersenen niet meer hetzelfde zijn als toen je drie maal zeven was. Hoewel woordenschat en algemene kennis nog kunnen verbeteren, gaan andere functies, zoals het geheugen, eerder lichtjes achteruit. Bovendien blijkt dat het sterk van dag tot dag kan afhangen hoe goed je hersenen werken. In deze workshop zal ik uitleggen hoe wij onderzoek doen naar de invloed van beweging op de dagelijkse werking van de hersenen van 65+'ers en zullen we ook de cognitieve testen die we daarvoor gebruiken uitproberen.

Begeleider

Fien De Block

Max. aantal deelnemers

20 personen, Zaal De Verwondering (Verdieping +2)

Workshop 'Op stap met je brein'

Bewegen is gezond, niet alleen voor je lijf maar ook voor je brein. In deze sessie stellen we een nieuw wandelprogramma "Op stap met je brein" voor, ontwikkeld aan de KU Leuven en UGent. "Op stap met je brein" combineert wandelen met het doen van denkoefeningen, om zo onder andere het geheugen en de aandacht te stimuleren. De deelnemers van deze sessie krijgen een voorproefje van hoe zo'n "denkwandeling" in zijn werk gaat. Je gaat dus letterlijk "op stap" met je brein!

De cognitief verrijkte wandeling gaat buiten door nabij de Krook. Om aan deze workshop te kunnen deelnemen, dien je probleemloos een half uurtje te kunnen wandelen.

Begeleider

Pauline Hotterbeex

Max. aantal deelnemers

20 personen, we verzamelen eerst aan de Zaal Vergeten Straat (Verdieping +2)



Workshop 'Dr. Google en gezondheidsapps'

Wil je zelf op zoek gaan naar informatie over je eigen gezondheid? Dan is het gebruik van internet erg handig. Als je een kwaaltje hebt of je wil gezonder leren leven, dan kan je dit snel even googelen. 'Dokter Google' dus. Alleen, er is enorm veel informatie te vinden op het internet. Hoe zorg je ervoor dat de informatie die je vindt betrouwbaar is en hoe vermijd je dat je in valkuilen trapt? Dat leer je tijdens deze workshop.

We bekijken ook voorbeelden van betrouwbare gezondheids-apps. We gaan aan de slag met applicaties die je beweging monitoren en je helpen bij een actievere levensstijl. We beoordelen deze applicaties kritisch. Je kan vragen stellen en in een open dialoog leren van elkaar.

Begeleider

Prof. Delfien Van Dyck

Max. aantal deelnemers

30 personen, Zaal De Laatkomer (Verdieping +1)

