

Inhoud

Ten geleide	7
Deel 1	
Over het lichaam	13
Enkele cultuur-historische en filosofische beschouwingen	
Laat Ons mensen maken naar Ons beeld... (Genesis 1:26)	15
De Oude Grieken: een lichaam als bron van 'plezier' en 'praal'	19
De Romeinen: een lichaam als mantel van de ziel	21
De christelijke wereld: een lichaam als tempel (of was het de vijand?)	23
De renaissance: een bruisende vitaliteit	27
Van Descartes naar de victoriaanse tijd: een lichaam als machine	29
De vroege twintigste eeuw: een lichaam als object van persoonlijke becommernis	35
Van de golden sixties naar de 21ste eeuw: het 'project' 'lijf'	39
Ter overweging	41
Deel 2	
Over ouder worden	43
Wat is er aan de hand?	
Wat is 'verouderen'?	45
Ouder worden vanuit biologisch perspectief	49
Ouder worden vanuit darwinistisch perspectief	63
Ouder worden vanuit filosofisch perspectief	67
Ter overweging	77
Deel 3	
Zeg me wie/wat ik ben	79
Het ouder wordende lijf door de ogen van de westerse maatschappij	
Door welke bril gekeken?	81
Ik herken mezelf niet meer ...	83

Mannen zijn geen vrouwen	87
De babyboomers vergrijzen	93
Ouder worden en het oog van de media	97
De gezondheidseffecten van (discriminerende) stereotypen	103
Ter overweging	107
Deel 4	
Over ouder worden en ziek zijn	109
De vage grens tussen gezond oud en ziek oud	
Psychosociale fenomenen	111
Ziek zijn?	113
Zoek ik hulp?	115
Een leven uit evenwicht	119
Het consult	121
Het referentiekader van de hulpverlener	123
Het nieuwe evenwicht	127
Ter overweging	129
Deel 5	
Over ouder worden en veerkracht	131
Opgeladen batterijen doen makkelijker door het leven fietsen	
De afslag naar het (olifanten)kerkhof	133
Ouder worden, dat doe je beter zelf (en wat we zelf doen...)	135
Waar halen we de veerkracht?	137
Veerkracht op peil?	141
Omgaan met stress	142
In beweging blijven	156
Voeding en slaap	164
Sociale interactie	177
Ter overweging	182
Nawoord	185
Noten	187