Studiereis 18-23 april 2027

Vitaal ouder worden in de Blue Zone van Sardinië

Ervaar Community Care van dichtbij



Blue Zone Studiereizen bluezonestudiereizen.nl

van maar advies vanmaaradvies.nl





Hoe is het gesteld met onze ouderenzorg?

We weten het allemaal: onze samenleving vergrijst, het beroep op de zorg wordt steeds groter, terwijl ook het personeelstekort toeneemt en de mantelzorg tegen grenzen aanloopt. De ouderenzorg wordt anders, dat staat vast.

We zullen buiten de bestaande kaders moeten denken.

Op dit moment is het de bedoeling dat ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en zoveel mogelijk zelfredzaam zijn. Het idee is verder dat er nieuwe woonvormen komen en meer voorzieningen in de buurt, meer community care (gemeenschapszin) en dat de omgeving uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Is dit voldoende, is het de goede richting?

En hoe kijken we tegen ouderen zelf aan?

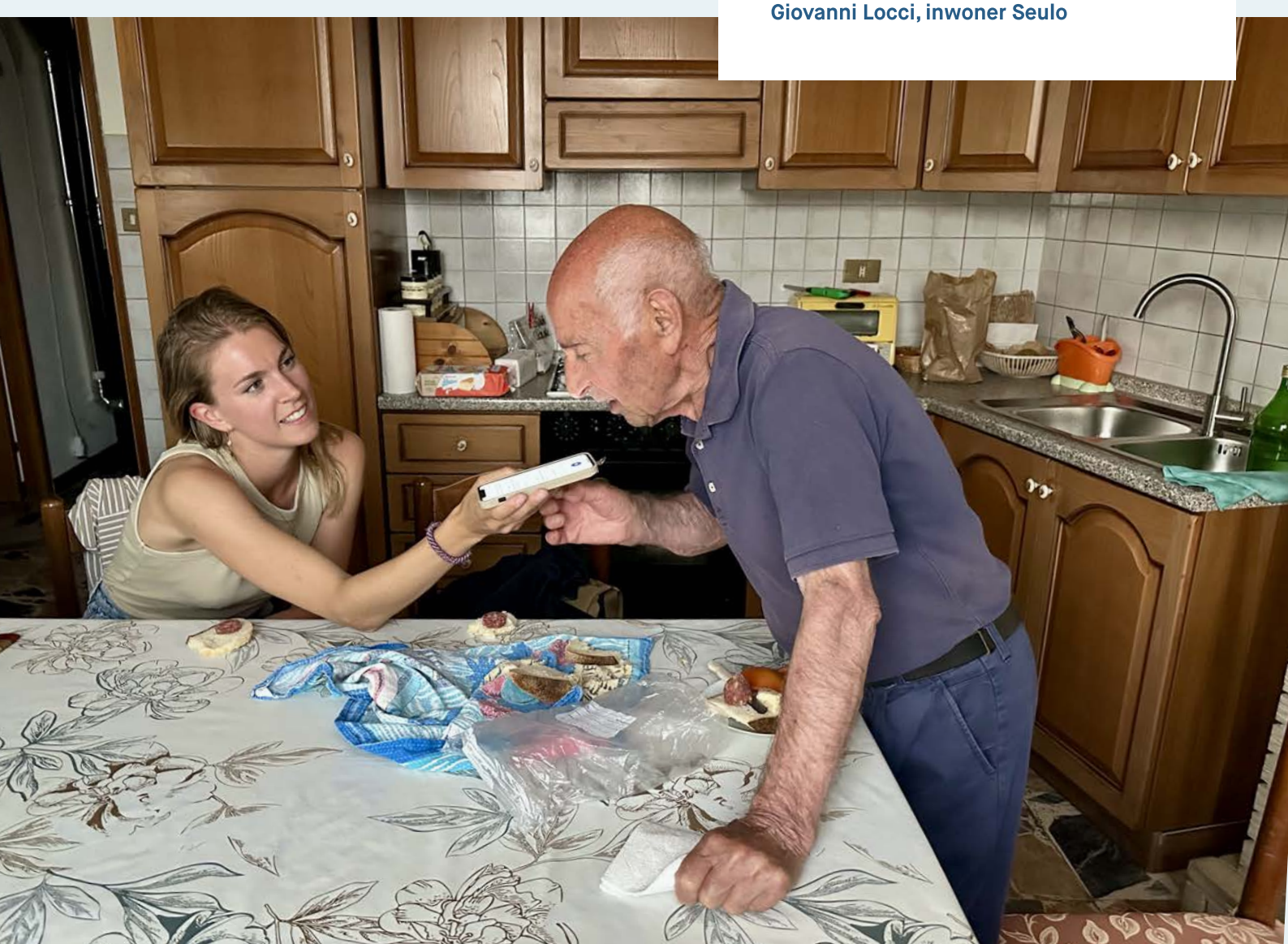
Het lijkt soms wel dat als er in algemene termen over ouderenzorg wordt gesproken, ouderen een maatschappelijk probleem zijn (ageism), terwijl we vanuit onze persoonlijke omgeving weten dat hun ervaring, kennis en wijsheid onmisbaar zijn. Bovendien waren wij zonder die ouderen nooit gekomen waar we nu zijn.

Het kan anders.
Bijvoorbeeld in de Blue Zone gebieden van Sardinië! Daar zijn ouderen veel meer onderdeel van de samenleving.

Natuurlijk zitten daar veel haken en ogen aan; het is een andere maatschappij met een andere kwaliteit van leven en zorg. Zij kunnen leren van ons, maar wij kunnen ook zeker leren van hen.

Giovanni Locci, een zeer fitte negentiger staat voor de foto van zijn vader en vertelt: “Ik ben de zoon van een centenarium en hoop ook de 100 te bereiken. Ik wandel veel en werk graag in mijn wijngaard. Ik eet weinig en ben niet zo’n vleeseter. Wel eet ik graag een lekkere pasta, dat vult bijna de hele dag.”

Giovanni Locci, inwoner Seulo



Blue Zones in Sardinië

Blue Zones zijn gebieden in de wereld waar mensen relatief langer, gezonder en gelukkiger leven, vaak boven de 100 jaar. Hoe kan het dat deze mensen langer leven? Genetica? Dieet? Andere benadering van het leven? Zit het geheim in de alledaagse dingen die ze doen: het voedsel dat ze eten, de dagelijkse routine, het gezelschap waarin ze verkeren en hun kijk op het leven? We reizen naar de Blue Zone gebieden in Sardinië om te kijken hoe het leven als oudere is op het platteland en hoe dat verschilt met de stad. In een Blue Zone gaat het om 1. Gezonde voeding, 2. Natuurlijk bewegen, 3. Sociale contacten en 4. Opstaan met een doel, zingeving.





De burgemeester van Seulo neemt ons mee naar het archief in het gemeentehuis. We zien de geboorteaktes van onder andere 1922. Veel inwoners hebben inderdaad de leeftijd van 100 bereikt.





Giovanni neemt ons mee naar zijn moestuin – trots laat hij zien wat er allemaal groeit. Onderweg groet hij bijna iedereen die we tegenkomen.
Het lijkt wel alsof iedereen elkaar kent in dit dorp. Overal klinken begroeting-en: “*Ciao! Buongiorno!*” De sfeer is warm en gastvrij. Mensen zijn oprecht vriendelijk; we worden meerdere keren spontaan uitgenodigd voor een kop koffie.

Hoe kijkt men in Sardinië naar ouder worden, leefstijl, werk en familiewaarden?

Is het familieleven rijker dan in Nederland? Welke rol spelen ouderen in de “communities”, hoe gaat men met hen om en hoe wordt er naar hen gekeken? Hoe leven verschillende generaties met elkaar? Wat kunnen wij daarvan leren?

Ervaar Community Care van dichtbij



De kunst van vitaal ouder worden

Onze lokale gidsen zorgen ervoor dat we het dagelijkse leven mee maken en in gesprek komen met de lokale bevolking. Juist dit is waardevol zo blijkt uit ervaring.



In de hoofdstraat, de Via Roma, hangen overal foto's van inwoners die de leeftijd van 100 jaar hebben bereikt. Giovanni vertelt erover met warmte en trots. Zo deelt hij verhalen over zijn tante, die 103 jaar werd, en over een eeuweling die bekendstond om zijn liefde voor een goed glas wijn.

"Ik heb 1000 patiënten in mijn praktijk. Ik houd van mijn vak. Ik bewoner de kracht van de mensen hier, ze lossen zelf heel veel op. Ouderen komen pas bij mij als het echt niet anders kan, ze willen mij niet tot last zijn. Ouderen willen ook graag bij hun kinderen blijven. Ik zou niet in een andere regio willen werken."

Huisarts in Seulo



Het reisplan in een notendop

Leven in de Blue Zone – ontdek Sardinië van binnenuit
Tijdens deze studiereis verkennen we twee unieke regio's binnen de Sardijnse Blue Zone: het bergdorp Seulo en de kustplaats Santa Maria Navarrese en omliggende bergdorpjes. We duiken in het dagelijks leven, de zorgstructuren en de sociale kracht van deze gemeenschappen waar mensen opvallend vitaal oud worden.

Seulo – bergdorp in de Blue Zone

- Bezoek aan het gemeentehuis en gesprek met de burgemeester over vergrijzing, zorg- en gemeenschapsbeleid in de regio.
- Informatie over het Sardijnse zorgsysteem, informele zorg, pensioen, zelfredzaamheid en community care.
- Gesprekken met ouderen en hun families: hoe ervaren zij het ouder worden, welke rol spelen familie en sociale netwerken, en wat zien zij als geheim van hun vitaliteit?
- Overnachting in een lokaal guesthouse en genieten van gezonde, traditionele maaltijden in authentieke Sardijnse restaurantjes.





Cagliari, Santa Maria Navarrese en omliggende bergdorpjes

- Bezoek aan de levendige, historische stad Cagliari met eeuwenoude straatjes.
- Inspirerend gesprekken met Blue Zone-expert en professionals (o.a. huisarts) over vitaliteit, ouder worden, zorg- en leefgewoonten.
- Ontmoeting met inwoners, met persoonlijke verhalen over het leven in een hechte gemeenschap.
- Wandeltocht door het bergachtige binnenland, met uitzicht op de azuurblauwe zee.
- Een lokale herder vertelt over het gebied en zijn werk. Met traditionele lunch.
- Bezoek lokale organisaties van gezonde producten.

Programma onder voorbehoud
Benieuwd naar het definitieve programma? Neem gerust contact met ons op – we vertellen je graag meer!

Het einddoel

Het is vaak lastig om onder woorden te brengen wat een reis als deze concreet brengt. Wat we in elk geval weten uit onze eerdere reizen, is dat het blikveld letterlijk en figuurlijk breder wordt, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe ideeën, impulsen en initiatieven.

De vraag ‘Hoe kan het anders?’, kun je alleen beantwoorden als je andere mogelijkheden hebt gezien en ervaren en daardoor gaat omdenken. Anders leren kijken naar ouderen, naar mogelijkheden en kansen binnen en buiten de bestaande systemen, naar andere manieren van samenleven met elkaar. Wij gaan op zoek naar manieren om ouderen, die dat kunnen een belangrijker en actievere rol te laten spelen in onze maatschappij en er tegelijkertijd te zijn voor de ouderen die dat niet (meer) kunnen.

Laat je inspireren door het land, de kracht van de inwoners en community met de drive om er voor elkaar te zijn, de kleuren, het eten en de natuur.



“Het is bijzonder om de dorpen in de Blue Zone te bezoeken en de kracht en de vitaliteit van de (bijna) 100-jarigen en hun hechte gemeenschap van dichtbij te ervaren.

Inspirerend om te zien hoe zij nog volwaardig onderdeel uitmaken van de maatschappij. Het hebben van een functie, betekenis hebben in het leven van anderen, maakt dat ze nog steeds volop in het leven staan.

Juist nu in Nederland de ouderenzorg onder druk staat door vergrijzing, een groeiende zorgvraag en perso-neelstekorten, is het waardevol om te zien hoe ouderen in de Blue Zone vitaal blijven. Ouderenzorg gaat niet alleen over de medische kant en professionele hulp, maar ook over een sterke sociale omgeving waarvan ouderen deel uit blijven maken.

Als we de ouderenzorg in Nederland willen veranderen, zullen we buiten onze eigen kaders moeten denken. Dat kan alleen als je andere mogelijkheden ziet, andere inspiratiebronnen opzoekt, kennismaakt met andere oplossingen. Kijk eens over de grens!

Corine van Maar, Werkzaam in de zorg, veranderkundige en organisator studiereis

Praktische informatie

Deze studiereis kost € 2595, (excl. 21% btw), € 3140,- (incl. 21% btw). Kijk naar mogelijkheden voor aftrekbaarheid bij de belasting. Dat is in het kader van een studiereis in vele gevallen mogelijk.

Vroegboekkorting van € 100,- voor 1 november 2026.

- Minimaal 18 deelnemers
- 6 dagen, 5 overnachtingen

Inbegrepen zijn:

- Alle overnachtingen, inclusief vervoer binnen Sardinië, ontbijt, lunch en diner (exclusief alcoholische drankjes).
- Bezoek aan Cagliari, Seulo, Santa Maria Navaresse en Blue Zone dorpen
- Gesprek met Blue Zone Experts, professionals, gidsen en inwoners.
- Inclusief een wandeling en bezoek aan lokale organisaties van gezonde producten.

Je boekt zelf je internationale vlucht. Dit geeft je de mogelijkheid om eventueel eerder aan te komen of langer te blijven.

Ga je mee?
Deze reis is met name bedoeld voor artsen en andere zorgverleners, managers, bestuurders en beleidsmakers in zorg en welzijn.





Meer weten of direct aanmelden?

Neem dan contact op met Corine van Maar

E-mail: corine@vanmaaradvies.nl
Telefoon: +31 (0) 6 21 659 559

Of kijk voor meer achtergrondinformatie
over de organisatie op de website:
bluezonestudiereizen.nl

NB: In het kader van het klimaat ondersteunen we Just Diggit,
een organisatie die in verschillende delen van Afrika droog land
weer groen maakt.