STUDIEREIS – 3-9 OKTOBER 2027

Positief ouder worden in Japan

Met inspiratie uit de Blue Zone en Positieve Gezondheid



Blue Zone Studiereizen

bluezonestudiereizen.nl

van maar advies



We worden steeds ouder

Zowel in Nederland als in Japan stijgt de levensverwachting.

Meer dan 27% van de populatie in Japan is ouder dan 65 jaar, in 2050 is de verwachting dat 40% van alle Japanners ouder is dan 65 jaar. Daarnaast krimpt het aantal inwoners in recordtempo.

Hoe gaat Japan hiermee om, op sociaal, medisch en technisch gebied? Hoe kijkt men in Japan aan tegen ouder worden, de vergrijzing, werk, pensioen en familiewaarden?

Wat doet Japan anders om ‘positief ouder te worden’? En hoe gaan we hier samen voor zorgen?

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 en dat de omgeving uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Is dit voldoende, is het de goede richting?



"In een verpleeghuis was de gemiddelde leeftijd van het personeel 57 jaar. Er waren mensen aan het werk van boven de zeventig. Die hoge leeftijd wordt echt als meerwaarde gezien, de directeur zei: oudere medewerkers kunnen zich veel beter inleven in onze cliënten. Ze waren wel vrij in het aantal uren dat ze werkten, er is zo een minder harde scheiding tussen volledig werken en met pensioen gaan."

Cora Ritmeijer, Specialist Ouderengeneeskunde

De kunst van tevreden ouder worden

Hoe wordt men in Japan ‘vitaal’ oud? Wat bepaalt ‘goed en tevreden’ ouder worden’? Wat betekent Ikigai, (het Japanse raison d'être) en hoe zit het met de betekenis van werk ook na je pensioen? We onderzoeken én ervaren de Japanse cultuur, zoals de eetcultuur, een cruciaal onderdeel van gezond leven. En we gaan kijken hoe welzijn en zorg georganiseerd, gefinancierd en ervaren worden in Japan.



Tijdens onze vorige reis ontmoetten we mevrouw Shimojima. We waren onder de indruk van haar levensvisie.

Mevrouw Shimojima vertelde ons: “Ik ben 95 jaar oud. Ik heb altijd met plezier gesport. Mijn werk in de theewinkel en een regelmatig spelletje tafeltennis houden mij gezond en fit.”

Het reisplan in een notendop



Tokyo: Metropool

- Informatiebijeenkomst over het zorgstelsel. Ikigai, informele zorg, pensioen en zelfredzaamheid van de oudere populatie. Over de Blue Zone en Positieve Gezondheid.
- Locatie bezoek. In gesprek met Japanse professionals en beleidsmedewerkers.
- Bezoek Lake of Dreams: een inspirerend buurthuis, waar alles is gericht op het stimuleren van activiteit.

Okinawa: Naha en omgeving

- Bezoek meerdere innovatieve zorgorganisaties
- Gesprek met professionals
- Vismarkt en/of tempel
- Theehuis in Naha





Okinawa - Ogimi

Blue Zones zijn gebieden in de wereld waar mensen 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 Okinawa om te kijken hoe het leven als oudere is op het platteland en hoe dat verschilt met de stad.



- Bezoek lokaal verpleeghuis en een buurthuis. Hoe dragen ze bij aan 'goed en tevreden ouder worden'?
- Gesprek met ouderen, met een leeftijd van 95+. We zien en horen hoe zij leven in hun gemeenschap.
- Rondrit Blue zone
- We overnachten in lokale guesthouses en maken het dagelijkse leven in de Blue Zone mee. Met lokaal voedsel, activiteiten en veel contact met de bewoners. De ervaring leert dat dit een heel speciaal onderdeel is van de reis.
- Wandeling in Blue Zone dorp Ōgimi
- Overnachting in resort

“Een van de lokale tradities zijn de Moai, supportnetwerken van ouderen die elkaar ondersteunen op sociaal, financieel, gezondheid en spiritueel gebied. Het geeft een gevoel van veiligheid en steun, ergens bij horen.”

Frans van Zoest, Vilans landelijk kenniscentrum voor langdurige zorg



Okinawa - Yambaru National Forest

In een Blue zone gaat het om 1. Gezonde voeding, 2. Natuurlijk bewegen, 3. Sociale contacten en 4. Opstaan met een doel, Ikigai.

Tijdens een begeleide wandeling door het Yambaru-woud vertelt onze gids over de uitzonderlijke biodiversiteit en het rustige levenstempo dat zo kenmerkend is voor deze Blue Zone-regio.

We lopen door een eeuwenoud bos vol zeldzame planten en dieren, zoals de Yanbaru Kuina – een vogelsoort die nergens anders ter wereld voorkomt.

We genieten van een lunch in Emi no Mise, een restaurant dat is ontstaan uit de moestuinen van ouderen in Ogimi. Ouderen die nog steeds met zorg hun akkers bewerken en leven volgens het ritme van de natuur. In dit restaurant proef je de vers geoogste Okinawaanse groenten én de levenswijsheid van een gemeenschap waar balans en eenvoud al generaties lang centraal staan.

De diepe stilte van het woud, de zuivere lucht en de verbondenheid met de natuur laten ons even proeven van de balans en eenvoud die bijdragen aan het lange, gezonde leven op Okinawa.

Verdere verdieping

Je hebt nu allerlei indrukken en inzichten opgedaan — en er zijn volop mogelijkheden om die ervaringen verder zelf te verdiepen. Bijvoorbeeld in Kyoto, waar je door het Gion-district wandelt vol traditio-nele ryokans, cafés en theehuizen, en per fiets de stad en haar tempels ontdekt.

In Tokyo ervaar je het dagelijks leven in een stad vol contrasten, waar oude gebruiken en moderne cultuur samenkomen. En op de Kerama-eilanden kom je tot rust in de natuur en zie je hoe mensen leven in nauwe verbondenheid met zee en omgeving.



"Bij de dagopvang zag ik een oudere man. Hij droeg zelf zijn dienblad en duwde zijn karretje weg. Zoveel kracht en eigen wil. Hij wil het gewoon zelf doen. De ouderen blijven hier onderdeel van de maatschappij."

Denise Smits, Directeur Anna Ouderenzorg

Het programma kan nog enige wijzigingen ondergaan. Neem gerust contact met ons op voor de laatste informatie over de invulling van de week.



V.l.n.r.: Alja Sluiter, huisarts-leefstijlarts en medisch directeur NTS, Corine van Maar, 90-jarige Hisako Kinjo, Stefan van Rooijen

“Tokyo en de Blue Zone waren indrukwek-kend en geweldige ervaringen, juist doordat je contact hebt met professionals en de lokale bevolking.”

Stefan van Rooijen, huisarts en influencer als Dokter Stefan

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. 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 cultuur en de persoonsgerichte zorg voor ouderen, het eten als cruciaal onderdeel van gezond leven, de muziek, de grootsheid van de stad en het intieme en kleinschalige van de Blue zone...

Praktische informatie

Deze studiereis kost € 3302, (excl. 21% btw), € 3995,- (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 januari 2027.

Inbegrepen zijn alle overnachtingen waarvan 4 in een middenklasse hotel en 1 in een lokaal guesthouse op Okinawa. Bezoeken aan de ouderenzorg locaties, gidsen, sprekers, 2 nationale vluchten en vervoer binnen Japan, inclusief binnenlandse reizen en inclusief diner, ontbijt en lunch. Inclusief een voorbereidende sessie.

Voor artsen, andere zorgprofessionals, managers, bestuurders en beleidsmakers in zorg en welzijn.

Accreditatie (25 punten) wordt aangevraagd voor huisartsen en specialisten ouderengeneeskunde.

U boekt zelf uw internationale vlucht. Dit geeft u de mogelijkheid om eventueel eerder aan te komen of langer te blijven.
Minimaal 18 deelnemers.

We hopen op je aanmelding!







Bekijk de aftermovie 2020

Klik hier

Meer weten of direct aanmelden?

Neem dan contact op met Corine van Maar

van
maar
advies

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

Blue
Zone
Studiereizen

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.