

[Lees online](#)



OUDEREN WIJZER

[Informatie](#)

| [Inspiratie](#)

| [Doe mee](#)

| [Ontmoeten](#)

LEVEN TOT HET LAATST



Beste lezer,

We komen ter wereld en nemen ooit weer afscheid. Praten over dat laatste schuiven we vaak voor ons uit. Toch kan het juist rust en ruimte geven om er af en toe bewust bij stil te staan, erover na te denken én erover te praten. Dat doen wij via onze podcast-reeks onder leiding van presentator Inge Diepman.

We staan stil bij herkenbare vragen, geven praktische antwoorden en onze gastsprekers delen persoonlijke verhalen. Verhalen die laten zien dat het niet alleen gaat over afscheid, maar ook over wat u wilt nalaten: herinneringen, waarden en keuzes die bij u passen. Zo wordt een onderwerp dat soms zwaar voelt, juist iets dat u helpt om vooruit te kijken en zaken goed te regelen. Op een manier die rust en vertrouwen geeft.

We wensen u waardevolle lees- en luistermomenten.

[Naar OuderenWijzer.nl](https://www.ouderenwijzer.nl)



> podcast en artikel

Later begint vaak eerder dan u denkt

We verzekeren ons tegen brand, waterschade en diefstal. We hebben back-ups en noodplannen. Maar het gesprek over het levenseinde schuiven we vaak vooruit. Terwijl later soms ineens vroeg kan zijn.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Vitaal, kwetsbaar, veerkrachtig: wanneer wordt ouder worden écht kwetsbaar?

Mensen noemen ouder worden vaak in één zin met het woord kwetsbaar. Alsof het één toestand is, één richting, één verhaal. Maar dat woord doet ouderen vaak veel tekort. Dat zegt Hanna Willems, klinisch geriater en internist ouderengeneeskunde bij het Amsterdam UMC.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Vallen is geen ongelukje

Een woonkamer. Een paar speelgoedautootjes van de kleinkinderen op de vloer. Iemand die vanuit de keuken de kamer binnenloopt en nét niet ziet wat er ligt. In een fractie van een seconde gaat het mis. Vallen gebeurt vaak thuis en meestal onverwacht. Soms blijft het bij schrik en een blauwe plek. Soms verandert er in één moment veel meer.

[Lees meer en luister](#)

> ADVERTENTIE

Nieuwe badkamer in 1 dag

Wij plaatsen uw nieuwe badkamer in 1 dag en zorgen ervoor dat deze veilig, comfortabel én mooi is. Tijdens de oktober woonmaand krijgt u tot wel € 2.000,- korting.

[Bekijk de actie](#)





> podcast en artikel

Betere zorg zodra beter worden niet meer kan

Palliatieve zorg is er niet alleen voor de laatste levensdagen. Het gaat juist om zo goed mogelijk leven wanneer beter worden niet meer kan. Arts palliatieve geneeskunde Manon Boddaert legt uit hoe deze zorg rust en steun kan bieden aan patiënten én hun naasten. En waarom het belangrijk is daar op tijd over te praten.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Het gesprek dat je liever uitstelt

Reanimatie. IC-opname. Beademing. Het zijn woorden die vaak pas vallen wanneer er haast is. Wanneer iemand benauwd is, wanneer familie schrikt, wanneer er snel beslist moet worden. Terwijl het gesprek daarover juist vóór die paniek zou moeten plaatsvinden.

[Lees meer en luister](#)

> podcast en artikel

Wilsverklaringen en levenstestament

Uitstellen doen we allemaal. De belastingaangifte, de tandarts of die kast die nog uitgezocht moet

worden. Maar één onderwerp verdient extra aandacht: vastleggen welke zorg en behandeling u wel of niet wilt als u daar zelf niet meer over kunt beslissen.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Erven zonder scherven: hoe voorkomt u ruzie in de familie?

Een erfenis draait zelden alleen om geld. Het gaat over erkenning, over oud zeer, over zaken die nooit helemaal zijn uitgesproken. Geld krijgt emotionele lading, spullen worden symbolen. Wie krijgt wat en vooral: waarom? Juist daardoor kan een nalatenschap uitgroeien tot een bron van familieconflicten.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Wat geeft het leven betekenis als zekerheden wegvallen?

We praten veel over groei, succes en gezondheid, maar nauwelijks over het verval aan het einde van het leven. Juist dan ontstaan belangrijke levensvragen. Hoogleraar ethiek Theo Boer houdt zich

daar al decennia mee bezig. Hij onderzoekt wat ouder worden betekent en wat mensen houvast geeft wanneer zekerheden wegvallen.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Hoe blijf je in contact?

Dementie roept angst op: om jezelf kwijt te raken, afhankelijk te worden en je waardigheid te verliezen. Geriatrisch psycholoog en theatermaker Sarah Blom laat zien dat verbinding mogelijk blijft, ook bij dementie. “Het proces zo draaglijk mogelijk maken. Dat is voor mij de kern.”

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Praten over wat echt telt

De dood is geen onderwerp waar we vanzelf een stoel bij aanschuiven. We schuiven het onderwerp liever vooruit. Later. Straks. Niet nu. Omdat praten over de dood voelt als afscheid nemen, terwijl we nog midden in het leven staan. Toch merkt geestelijk verzorger Annemieke Kuin dat mensen best willen praten, maar vaak pas als het bijna móét. En juist dan is het gesprek het moeilijkst.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Thuis of naar een hospice: wat kan er wél?

Een hospice wordt vaak gezien als een laatste halte. Maar hospicezorg is veel meer dan dat. Volgens Mirjam Bijlenga, directeur van hospice De Mantelmeeuw in Woerden, draait het vooral om de mens: diens wensen, mogelijkheden en draagkracht.

[Lees meer en luister](#)



> podcast en artikel

Een uitvaart regelen: wat ligt vast en waar is ruimte?

Na het overlijden van een dierbare moeten veel keuzes worden gemaakt. Wat ligt vast en wat kunt u zelf bepalen?

Uitvaartbegeleider Karin Horsting legt uit welke mogelijkheden er zijn en hoe u een persoonlijk afscheid vormgeeft. Zo ontstaat ruimte voor een afscheid dat écht bij iemand past.

[Lees meer en luister](#)

> podcast en artikel

Rouw is liefde (en dat is precies waarom het pijn doet)

Na een verlies schieten woorden vaak tekort. Wat troostend bedoeld is, kan juist pijn doen. In een gesprek met rouwdeskundige Manu Keirse wordt duidelijk dat rouw geen stoornis is die opgelost moet worden, maar een normale en ingrijpende reactie op het verlies van iemand die u liefhad.

[Lees meer en luister](#)



Stem op het boek van Judith Fanto



Je bent nooit te oud om te leren! Dat roepen wij al sinds mensenheugenis. Judith Fanto (schrijver én lid van ouderenorganisatie ANBO-PCOB) roept dit met ons mee. Ze debuteerde pas op haar vijftigste en is nu met haar tweede roman 'Narcis' genomineerd voor de NS Publieksprijs! Dus stem op dit boek.

[Stem op dit boek](#)

Win 2 kaartjes voor de film Laatbloeiers!

Wij geven 5 x 2 bioscoopkaartjes weg!



Laatbloeiers gaat over Joke, die na een onverwachte scheiding vlak voor haar pensioen zichzelf opnieuw moet uitvinden. Een warme en herkenbare film over opnieuw beginnen en ontdekken wat er nog allemaal mogelijk is.

Wilt u kans maken? Volg OuderenWijzer op Facebook of Instagram én laat bij het actiebericht in de reacties weten waarom u graag naar Laatbloeiers wilt.

Alleen volgers die een reactie achterlaten, maken kans. Misschien zit u binnenkort wel in de bioscoop! U kunt meedoen tot en met 8 november 2026.

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Kent u iemand die deze informatie ook interessant vindt?

Stuur deze mail dan vooral door. Hieronder staat de mogelijkheid voor ontvangers om eenvoudig in te schrijven voor onze e-mailnieuwsbrief

[Inschrijven nieuwsbrief](#)

**OUDER^{EN}
WIJZER**

Een initiatief van:



OuderenWijzer.nl is dé plek voor krachtig en gelukkig ouder worden. Volop inspiratie en informatie voor iedereen die alles uit het leven wil halen en mee wil blijven doen.

[Ontvang een gratis OuderENwijzer magazine](#)

Volg ons op:



[Privacy](#) | [Uitschrijven](#)