

# Inhoud

	Voorwoord – Ingrid Ponjaert-Kristoffersen	7
Hoofdstuk 1	Kennismaken met de meisjes van 50-plus	11
Het verhaal van	Clara (100), Christiane (73) en Sandra (50)	29
Hoofdstuk 2	Psychosociale situering	33
Hoofdstuk 3	Biologische en medische aspecten bij het ouder worden	55
Hoofdstuk 4	Het sociaal netwerk	79
Het verhaal van	Sonia (71), Clara (93), Peggy (49) en Emma (20)	93
Hoofdstuk 5	Mantelzorg	99
Hoofdstuk 6	Seksualiteit en intimiteit	117
Hoofdstuk 7	Vrijwilligerswerk, nooit uit de mode	133
Het verhaal van	Albertina (98), Monika (75), Anja (52) en Iris (50)	144
Hoofdstuk 8	Gezond, actief en betekenisvol ouder worden	149
Hoofdstuk 9	Beleidsaanbevelingen zij-kant	161
	Dankwoord	177
	Voorstelling auteurs	179
	Eindnoten	183