

## **Studiekring Ulft**

Sportieve fitheid brengt geestelijke fitheid

Door Evert Kooij

**Vijf ochtenden per week komen op een sportcomplex in Ulft (Gelderland) enkele tientallen ouderen bij elkaar voor een uurtje beweging in de buitenlucht. Het is een manier om gezond oud te worden, maar de prettige bijvangst is dat de deelnemers uit huis komen en andere senioren ontmoeten. Van het een komt het ander, waaronder de oprichting van een studiekring.**



*Tientallen ouderen komen vijf keer per week sportief bij elkaar (beeld FreeWheel Ulft)*

Het was Guido Peters die het idee van een studiekring onder de aandacht van de sportende ouderen bracht. Hij was in het naburige Doetichem in aanraking gekomen met de twee daar aanwezige kringen en wilde er ook wel een in zijn woonplaats oprichten. Er ging een e-mail uit naar de senioren die geregeld deelnemen aan het (bijna) dagelijks sportuurtje.

Het leidde in 2018 tot de oprichting van een kring met in eerste instantie vijftien deelnemers. Zes jaar later heeft de kring 24 leden. "Eigenlijk moeten we nadenken over een ledenstop", zegt Guido. Maar het gaat nog net: "Gelukkig zijn er altijd enkele afmeldingen zodat we nooit met meer dan negentien mensen om de tafel hebben gezeten."

### **Sportvelden 's ochtends niet in gebruik**

Wat verklaart volgens Guido de grote belangstelling? Het begint volgens hem bij het grote succes van de sportochtenden van de FreeWheel Vitalityclub. Op de ledenlijst staan namen van tweehonderd senioren uit het dorp en omgeving,

van wie er doorgaans vijftig tot zestig komen opdagen. Als je zin hebt om aan sessies mee te doen, hoef je je niet op te geven noch hoef je te laten weten dat je niet komt.

De beweegsessies zijn laagdrempelig, zegt Guido. “Niemand kan zeggen dat het te duur is, want de contributie is maar 15 euro per kwartaal. We zijn zo goedkoop omdat we voordelig gebruik maken van voetbalvelden en andere locaties die in de ochtend toch niet in gebruik zijn.”



*Dankzij de vitalityclub heeft dit sportveld ook in de ochtend een bestemming (beeld FreeWheel Ulft)*

Je kunt de beweeguurtjes volgens Guido vergelijken met Nederland in Beweging, het televisieprogramma van Omroep Max. “De trainers zijn vrijwilligers, maar vaak wel met ervaring.”

### **Twintig meter meer in zes minuten**

Het gezondheidseffect blijkt uit testen: volgens de website van de club wijzen die uit dat deelnemers in zes minuten gemiddeld twintig meter meer afleggen dan ze bij een meting een jaar eerder deden. Maar net zo belangrijk is dat deelnemers zich mentaal goed voelen. Het gaat dan ook niet alleen om sportieve prestaties, maar om plezier uit de bewegingsuurtjes halen. De ervaring in Ulft leert dat lichamelijke fitheid leidt tot geestelijke fitheid, zegt de vitalityclub.

De ontmoetingen met andere sportende senioren dragen daar aan bij. Sociale contacten zijn een belangrijk onderdeel van de sessies. Dat is niet zonder gevolgen: uit de vitalityclub kwam niet alleen een studiekring voort, maar ook een zangclub.

De studiekring komt van oktober tot en met eind april elke twee weken bij elkaar in een ruimte van de plaatselijke schutterij. “Iedereen is altijd enthousiast”, zegt Guido Peters. “Vrouwen zijn in de meerderheid. Een aantal heeft geen partner meer en zoekt bij ons een klankbord dat er thuis niet meer is.”

### **Onderlinge contacten in studiekring**

Net als in de Vitalityclub wordt in de studiekring daarom grote waarde toegekend aan bestrijding van eenzaamheid. Daar komen weer onderlinge contacten uit voort. En groepjes nemen initiatieven voor gezamenlijk museum- of filmbezoek.



*De studiekring komt bij elkaar in het gebouw van de Schutterij (beeld Guido Peters)*

Ondanks de het forse aantal deelnemers valt het niet mee om elke keer iemand te vinden die een presentatie wil houden. Maar over het algemeen lukt het toch een thema te agenderen. Waar het de laatste tijd over is gegaan?

“Duurzaamheid en wat je er thuis zelf aan doet”, zegt Guido. “En over elektrische auto’s, de bouwsector, tuinieren en zelfs een onderwerp als rouwverwerking schuwen we niet.”

In grote lijnen volgt de kring het format van het Platform Studiekringen 50plus. Guido: “Het eerste half uur bespreken we actuele zaken, het volgende kwartier is voor de inleider van dienst. Na de koffie bespreken we in het tweede uur de inleiding.”

Dat stramien is niet zonder slag of stoot tot stand gekomen, zegt Guido. “Door schade en schande wijs geworden delen we het onderwerp in hapklare brokken waarover we maximaal tien minuten van gedachten wisselen. Zo voorkomen we dat we te ver afdwalen.”