



## Beste lezer,

In Ulft doen senioren er alles aan om fit te blijven. Lees hoe in deze Gelderse plaats van het een het ander kwam. Verder in deze nieuwsbrief:

- Gespreksleider word je niet zomaar
- Cor over Tolstoj's Anna Karenina
- Kennismaking met Lisette Woest (kring Ter Apel)
- Symposium Actief ouder worden
- Oud leert van jong en jong van oud

*Wil je de informatie van deze nieuwsbrief doorgeven aan je medestudiekringleden? En hen erop wijzen dat zij zich ook aan kunnen melden voor de nieuwsbrief? Bedankt!*

---

### **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 Uft)*

Het was Guido Peters die het idee van een studiering 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 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, 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 beweeguurtsjes 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 bewegingsuurtsjes 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.”

---

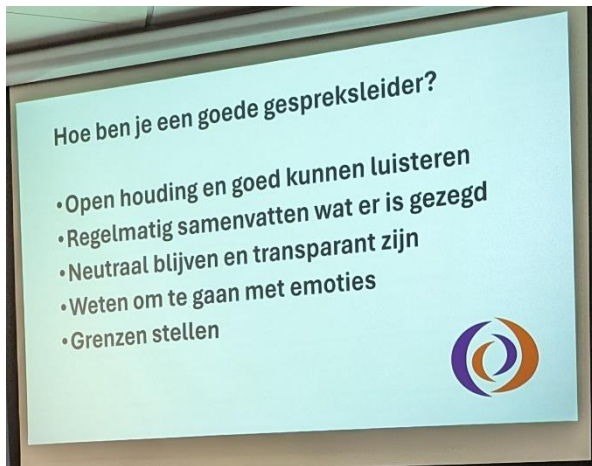
### **Regiodagen 2024**

‘Gespreksleider word je niet zomaar’

**Zoals in vorige nieuwsbrieven gemeld krijgt elke kring ook dit jaar de gelegenheid twee deelnemers af te vaardigen naar een van de regiodagen die Platform Studiekringen 50plus houdt. Met in het middagdeel een workshop over gespreksleiding.**

Van de zes regiodagen dit jaar zijn er drie geweest. Kringen in de drie andere regio’s worden uitgenodigd zich te melden voor de bijeenkomsten in het najaar.

In het ochtenddeel draait het om uitwisseling van ervaringen van de aanwezige kringen. Met als centrale vraag: wat leveren studiekringen de deelnemers op?



*Sheet uit de inleiding van de workshop*

Na de lunch staat gespreksleiding in studiekringen centraal. Het onderwerp verdient volgens het Platform aandacht en is op de agenda gezet na de regiodagen van vorig jaar, waar geregeld vragen over gespreksleiding werden gesteld. Hoe ga je bijvoorbeeld om met mensen die veel (of te veel) aan het woord zijn? Of die het woord niet (of niet durven) nemen?

Gespreksleider word je niet zomaar, zegt bestuurslid Conny van der Molen die de workshop op 13 mei in Raalte leidde. Maar dat hangt niet alleen van de betrokkene zelf af, de andere deelnemers zijn medeverantwoordelijk. “Als je geen expliciete toestemming van de groep hebt, ontbreekt het automatisch aan autoriteit in situaties waarin het moeilijk wordt.”

Om in verband met de nog komende bijeenkomsten niet alles te verklappen laten we een samenvatting hier achterwege, maar die komt na de laatste regiodag. Inclusief tips waar studiekringen hun voordeel mee kunnen doen.

---

### **Column van Cor Snijders**

Anna

*Op een dag kwam ik de voorbereiding van mijn eerste presentatie tegen. Over drie vrouwen uit drie verschillende boeken. Sommige feiten wist ik nog, andere niet meer. Had ik dat destijds écht gedaan?*

*Als ik het nu over moest doen, zou ik me op één van die vrouwen concentreren. Alleen al over Anna Karenina, hoofdpersoon in het gelijknamige boek van Leo Tolstoj, had ik gemakkelijk een uur kunnen vullen.*

*Tolstoj beschrijft in deze roman gevoelens, onzekerheden en eigenaardigheden, die dan eens zelfbewust en heel zeker voortgaan en het volgende ogenblik terneergeslagen, wankel en uiterst onzeker zijn. Het is een van de meest realistische romans uit die tijd. Dus, als u tijd hebt...*

*Anna Karenina is na Oorlog en Vrede het tweede grote literaire meesterwerk van Tolstoi. De hoofdpersoon is een vrouw van adel, getrouwd met Alexej Alexandrowitsj met wie zij niet gelukkig is. Tolstoi beschrijft de politieke situatie, maar het gaat ook over bedienden en rijtuigen, het werken op het land, problemen tussen de standen en zelfs kosmologie komt ter sprake.*

*Ik legde alles op mijn bureaublad en keek er een tijd peinzend naar. Ik zou het nu anders doen, want dit rammelt aan alle kanten. Zo ik had ik weinig feiten gebruikt, dat kon ik nu mooi verbeteren. In al die jaren in de studiekring had ik wel wat geleerd. Op dat moment was ik nog maar halverwege de voorbereiding, maar dat wist ik toen nog niet.*

*En zo groeide de nieuwe presentatie beetje bij beetje. Het veroverde een plek in mijn gedachten.*

Cor Snijders, deelnemer Studiekring De Maten, Apeldoorn

---

### ***Kennismaking met Lisette Woest (kring Ter Apel)***

**‘Variatie in leeftijd boeiend bij behandeling van het onderwerp’**

Door Rita Ras

**“Een jaartje geleden kwam ik in de bibliotheek van Ter Apel een foldertje tegen van de Studiekringen 50plus. Ik weet nog dat ik dacht ‘wat leuk dat ze dat voor die groep mensen organiseren’. Maar op weg naar huis realiseerde ik me ineens dat ik als 52-jarige ook tot ‘die mensen’ behoorde en heb ik mij daarna aangemeld.”**

Daarmee was Lisette Woest-Appeldoorn gelijk het jongste lid van de enige studiekring die de provincie Groningen tot nu toe rijk is. “Hoewel ik dus met afstand de jongste ben, sprak de studiekring mij direct aan,” vertelt Lisette.

De groep bestaat na de recentelijke aanmelding van een tweede man in totaal uit veertien personen, van wie de oudste 91 jaar is. “Een heel fijne groep. De sfeer is laagdrempelig en de opvang is ook laagdrempelig. Omdat ik me in het dagelijks leven in een rolstoel verplaats is dat heel fijn.”

Het ‘Arnhems meisje’ kwam door een tante woonachtig in Ter Apel Kanaal in de provincie Groningen te wonen. “Samen met mijn man was ik op zoek naar een gelijkvloerse woning, maar die was in Arnhem voor ons te duur. Omdat mijn



*Lisette Woest: ik hoor ook tot die mensen*

tante vroeger in Emmen woonde en ik daar wel eens vakantie vierde, kende ik de omgeving al goed en hier vonden we wel iets. Wij wonen nu ook aan het kanaal, vlakbij een brug. Er is altijd reuring en in deze tijd zie je veel bootjes voorbijkomen. Ik heb ook meer sociale contacten dan in de stad: als ik buiten ben heb je al gauw een praatje.”

Die praatjes gaan iets dieper bij de studiekring. Lisette Woest merkt op dat het in deze groep iets

anders toegaat dan gebruikelijk in den lande. “We gaan eerst drie kwartier na of er nog iets te vertellen is over ‘goed nieuws’ en dan drinken we koffie. Na de pauze bespreken we een onderwerp waar we met elkaar voor gekozen hebben en dat kan heel gevarieerd zijn.”

### **Ruimte genoeg voor grote tafel**

In Ter Apel komen ze om de week op vrijdagmorgen van tien tot twaalf uur bijeen. De bibliotheek biedt gratis onderdak, alleen voor de koffie of thee betalen de deelnemers een euro. “We zitten in de bieb aan een grote tafel. Daar is genoeg ruimte voor, want ik vind de bibliotheek best behoorlijk groot voor een plaats van zo’n 10.000 inwoners.”

Er zijn sinds Lisette bij de studiekring kwam al heel wat onderwerpen voorbij gekomen. “Eind april was misschien wel de meest interessante tot nu toe. Het ging over woke en was dus ook heel actueel. Oorspronkelijk draait het om bewustwording van racisme en discriminatie, maar nu wordt de term gekaapt door mensen die het ergens niet mee eens zijn. Wij hebben dit onderwerp op een fijne manier besproken, ook heel respectvol.”

Lisette Woest heeft altijd veel aan sport gedaan en daarom was ze heel gelukkig dat ze in Groningen de kans kreeg om bij een team spelers van rolstoelhandbal te kunnen komen. Zij is keepster, want dat past het best bij haar omdat ze al

sinds haar zestiende lijdt aan het hypermobiliteitssyndroom, een aandoening van de weke delen waardoor gewrichten overal in het lichaam snel uit de kom vliegen. “Maar keepen gaat verrassend goed.”

Bij handbal staan altijd zes mensen in het veld, maar bij rolstoelhandbal spelen er vijf. De Groningse ploeg bestaat uit vijftien mensen, vrouwen en mannen. Het team gaat volgend jaar ook competitie spelen, waarvoor ze dan verder het land in moeten. “We hebben al de krant gehaald en ook bij RTV Noord waren we in beeld.”

### **Genoeg deelnemers voor goed gesprek**

Over volgend jaar gesproken: de studiekring in Ter Apel draait gewoon het hele jaar door. Waar de meeste groepen rust hebben in de zomervakantie, komt deze groep van veertien personen om de veertien dagen gewoon in de bieb bijeen. “Natuurlijk zijn bij ons ook wel mensen met een camper bijvoorbeeld wat langer op stap, maar er blijven er altijd genoeg over om een goed gesprek te hebben. Daarbij blijven we bewust weg bij de politiek, al hebben we wel de laatste verkiezingen besproken.”

Als 19-jarige is Lisette na de MEAO-opleiding gaan werken, hoewel ze zelf liever naar de universiteit had willen gaan. Via het werk kwam ze met diverse opleidingen tot hbo-niveau. “Ik heb altijd veel gelezen en ook de studiekring helpt om je verder te ontwikkelen.”

De lijst van onderwerpen die in Ter Apel aan de orde komen wordt telkens weer aangevuld met nieuwe ideeën die de deelnemers inbrengen. “Zo gaan we ons binnenkort buigen over de vraag ‘hoe bepaal je armoede’. Dat kwam langs in de ‘goed nieuws’ ronde.” Als jongste in het gezelschap vindt Lisette het door de variatie in leeftijd boeiend hoe de deelnemers tegen een onderwerp aankijken.

Elke maand gaat zij ook naar het filosofie café in Emmen en verder is ze vrijwilliger bij de VoorleesExpress. Je kunt er dus van uitgaan dat deze deelneemster van de studiekring in Ter Apel helemaal voldoet aan de doelstelling om de geest van vijftig plussers levendig te houden.

---



## Symposium

### Ouderdom: lust of last

**De laatste levensfase beslaat een steeds groter deel van het leven. Op het symposium *Actief ouder worden* discussiëren op 26 juni kaderleden en medewerkers van onder andere ouderenorganisaties, zorginstellingen en patiëntenorganisaties over de uitdagingen van het ouder worden en ouder zijn.**

De gemiddelde leeftijd stijgt, maar het verouderingsproces gaat intussen wel verder, stelt stichting Meierode die het symposium organiseert. “De manier waarop je met je lichaam omgaat, de maatschappelijke rollen die je vervult en de zorg voor je mentale gesteldheid, maken dat proces tot lust of tot last.”

Regiehouden op je leven en anderen daarin meenemen is voor senioren de sleutel, stelt Meierode. “Actief ouder worden is een verantwoordelijkheid van de oudere zelf en voor iedereen die zich beleidsmatig en professioneel met de ouder wordende mens bezighoudt.”

Meierode is een organisatie die financiële steun biedt aan vrijwilligers die bijdragen aan welzijn en geluk van ouderen en kwetsbare jongeren. Mee

mogen doen in de samenleving, erbij horen en van betekenis zijn, zijn belangrijke pijlers voor welzijn en geluk, schrijft de stichting op zijn website.



Op het symposium *Actief ouder worden* wordt ook een [boek](#) met die titel gepresenteerd. Ook is er een informatiemarkt van instellingen en bedrijven die werkzaam zijn op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

Het Platform zal deelnemen aan dit symposium en in een volgende nieuwsbrief verslag doen. Ook andere geïnteresseerden kunnen

deelnemen. Het symposium vindt plaats in Den Bosch, aanmelden kan op de [website](#) van Meierode. De kosten zijn € 45 inclusief een exemplaar van het genoemde boek.

---

## *In de schoolbanken*

### Oud leert van jong en jong van oud

Door Evert Kooij

**Jong geleerd is oud gedaan, maar het omgekeerde kan ook. In 2014 bedachten twee medewerkers in de ouderenzorg hoe mooi het zou zijn om jongeren les te laten geven aan nieuwsgierige senioren. Oud Geleerd Jong Gedaan was geboren. Afgelopen weekend vierde OGJG haar 10-jarige bestaan.**



*Lezing jonge docent in een Amsterdamse bibliotheek (beeld Mila van Egmond)*

OGJG is uitgegroeid tot een organisatie met een bereik van tienduizenden ouderen en een pool van meer dan honderd jongeren die online en op locatie 'voor de klas' staan. De beide oprichtsters geven nu leiding aan een bureau met meer dan 130 vrijwilligers en elf vaste medewerkers.

Eén van hen is Myonne Smid die vertelt hoe het mes aan twee kanten snijdt: jonge docenten doen ervaring op met lesgeven en ouderen spijkeren hun kennis bij dankzij diezelfde jongeren. "Veel activiteiten voor senioren in bijvoorbeeld verpleeghuizen zijn gericht op sport en spel en dergelijk, maar er is weinig voor wie cognitieve uitdagingen zoekt."

#### **Kennisoverdracht en verbinding jong en oud**

Het idee om jongeren, vooral studenten, in te schakelen voor lezingen in buurthuizen, bibliotheken en andere locaties bleek een schot in de roos. "Er

zijn veel jongeren die op deze manier een waardevolle bijdrage willen leveren aan de maatschappij”, zegt Smid. “Maar ze leren er ook van: door kennis delen met een publiek met weinig voorkennis, train je een unieke vaardigheid.”

Aanvankelijk waren er nog geen online-colleges, maar rond het begin van de coronapandemie werden die aan het aanbod toegevoegd. Deze stap was een succes, sinds dat moment slaat de organisatie zijn vleugels steeds verder uit. Inmiddels is het bereik online veel groter dan de colleges op locatie. Alleen in Noord- en Zuid-Holland en Utrecht verschijnen de jongeren nog in levende lijve voor publiek. Bij elkaar biedt OGJG rond 900 colleges per jaar aan.

De doelstelling van OGJG beperkt zich niet tot kennisoverdracht, het streven is ook oud en jong met elkaar te verbinden. In een video op de website van OGJG zegt een vrouw hoe prettig ze het vindt dat ze in de colleges jonge mensen hoort spreken. “Dat (contact met jongeren) is bijna nooit vanzelfsprekend, of misschien in de winkel toevallig. Daarom is het leuk om hun perspectief te zien.”

### **Boeiende en leerzame gesprekken**

In dezelfde video zegt student-docent Noor dat ze persoonlijk voordeel doet met haar presentaties. “Je versterkt je kwaliteiten en talenten. Ik heb gemerkt dat het mezelf erg heeft geholpen in mezelf presenteren.” Psychologiestudent Lynn noemt de interactie met senioren een waardevolle aspect van haar lessen. “Senioren brengen veel levenservaring mee en dat leidt tot boeiende en leerzame gesprekken. Dat op zich is al een goede reden om als vrijwilliger te beginnen.”

De contacten met de jonge docenten worden vooral via onderwijsinstellingen gelegd. De planning welke student bij welk onderwerp vraagt zorgvuldige voorbereiding, zegt Myonne Smid. “Het is zoeken naar een goede match. Bij de onlinecolleges ligt de nadruk op kennisoverdracht. Bij colleges voor senioren met een vorm van dementie ligt de nadruk op de sociale interacties.”

### **Groei niet afhankelijk van leeftijd**

De ene lezing is volgens Smid meer geslaagd dan de andere, maar de kwaliteit wordt intensief bewaakt. “Elke keer wordt een presentatie beoordeeld en verwerkt in een individuele leercurve. Om met jonge vrijwilligers te werken is veel flexibiliteit nodig, het leven van studenten verandert nog wel eens. Ineens zit er weer iemand in het buitenland.”

Wie de website bezoekt ziet een waaier aan collegethema’s waarvoor senioren zich kunnen aanmelden, zowel individueel als in groepen. Het aanbod is verdeeld in vijf categorieën: geschiedenis, kunst & cultuur, filosofie & religie, psychologie & brein en rechten & politiek.

Deelnemers aan de online colleges van een uur betalen € 5,15. Wie meer wil weten van OGJG kan behalve op de [website](#) ook terecht op [Facebook](#), [Instagram](#) en [LinkedIn](#).

---

## Agenda

- Training begeleiders studiekringen: 27 september
- Regiodag Roosendaal: 31 oktober (voor de kringen in Zeeland en het westelijk deel van Noord-Brabant)
- Regiodag Zutphen: 8 november (voor de kringen in een deel van Gelderland (Veluwe en Achterhoek) en delen van Overijssel)
- Regiodag IJmuiden: 15 november (voor de kringen in Noord-Holland)

De volgende nieuwsbrief verschijnt 6 september

*Ervaringen uit je studiekring via onze nieuwsbrief met andere kringen delen? Of heb je tips of inspiratie voor andere kringen? Laat het de redactie weten via: [ppredactie@studiekringen50plus.nl](mailto:ppredactie@studiekringen50plus.nl).*

Wil je je aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief? Stuur dan een e-mail met de tekst “aanmelden” of “afmelden” naar [info@studiekringen50plus.nl](mailto:info@studiekringen50plus.nl).

