

Nieuwsbrief Studiekringen

[Klik hier om de nieuwsbrief
in uw browser te openen](#)

PlatformPost

Digitale nieuwsbrief voor deelnemers studiekringen in Nederland

29 juni 2018



Beste lezers van de PlatformPost,

De laatste vrijdag van de maand en dus tijd voor de PlatformPost! In deze PlatformPost onder andere weer een column van Cor, een nieuwe les Powerpoint en Keynote van Jan Doedens, een blog uit Hardenberg en een nieuwtje over de Ontmoetingsdag.

Wilt u regelmatig iets schrijven over uw ervaringen in de studiekring? Of over de actualiteit? Of heeft u eenmalig een ingezonden stuk voor de PlatformPost? We horen het graag! Dit mag via: info@studiekringen50plus.nl.

We wensen u een goed weekend!

Wilt u de informatie van deze PlatformPost doorgeven aan uw medestudiekringleden? Alvast bedankt!

Van de voorzitter: Veteranen



Laatst vroeg iemand mij waar ik aan dacht bij het woord “veteraan”. Ik kon het niet helpen, het eerste beeld dat bij mij opkwam was een foto van Prins Bernhard. De hand aan de groene baret, anjer in het knoopsgat. Als kind van de na-oorlogse generatie met een vader die de prins gemaal zag als een grote oorlogsheld, ben ik opgegroeid met ontzag voor deze man. Inmiddels weet ik beter maar dat terzijde.

Veteranen, wie het woord googelt op internet komt diverse betekenissen tegen. Ik noem er een paar.

oud-militair;

iemand die tot de groep met de meeste ervaring behoort;

die er in oud geworden of er in doorkneed is;

Sinds 2006 is de Nederlandse Veteranendag verheven tot nationaal evenement waarbij we overal in het land de vlag mogen laten wapperen! Het is een eerbetoon geworden aan alle Nederlandse veteranen, leeftijd is daarbij geen criterium, oud en doorkneed geen vereiste. Maar we kennen denk ik allemaal

de beelden uit Wageningen, het defilé op 29 juni, de verjaardag van Prins Bernhard met voornamelijk erg oude mannen met een heldhaftig uiterlijk en bijbehorende grote snorren. Het zal u niet verbazen dat mijn vader dat geweldig vond.

Wat ik er als jong meisje mooi aan vond was het ontzag en de dankbaarheid voor dat wat deze mannen betekend hadden, voor hun bijdrage aan onze samenleving. Het is een houding die ik vandaag de dag nogal eens mis in ons “gewone” leven, wanneer het niet gaat om oorlogsveteranen maar om mensen die op een leeftijd zijn waarbij je ervan uit kunt gaan dat ze hun bijdrage aan de samenleving ook wel geleverd hebben. Ik mis hier in Nederland nog wel eens het respect waarmee ouderen in veel andere landen worden bejegend. Of meer eigenlijk de vanzelfsprekendheid waarmee ouderen daar bij het leven horen.

Onlangs was ik samen met mijn echtgenoot in Andalusië in een periode vol festiviteiten. We zagen processies, er werd gezongen, gedanst en feest gevierd. Jong en oud, iedereen vermaakte zich opperbest en vooral sámen. Ouderen dansten zonder gêne heupwiegend op flamenco muziek, niemand keek er raar van op of zei dat die oude mensen maar eens “normaal” moesten doen. Ook hun kleding was nergens “aangepast” aan hun leeftijd. Dik, dun, jong en oud, iedereen liep er feestelijk en uitbundig gekleed bij en dat allemaal met een trotse waardigheid.

Dat sámenleven, die zuidelijke vanzelfsprekendheid van omgaan met ouderen, dat zou ik hier in Nederland ook wel wat vaker willen zien. Op 30 juni vieren we de Nederlandse Veteranendag, een eerbetoon waarbij erkenning en waardering centraal staan. Uit de bovengenoemde definities van het woord veteraan haal ik nog even deze aan: ‘die erin oud geworden of er in doorkneed is’. Die uitleg past ons denk ik allemaal. Ik hang op 30 juni de vlag uit, als eerbetoon en erkenning voor de Nederlandse veteranen. En voor u.
Vera van Brakel

Studiekringen in de media

Oud-voorzitter Antoon Coster heeft de studiekringen weer in de aandacht gezet! Antoon heeft een interview gegeven in de Stentor én is te horen geweest op RTV Apeldoorn.

STAD & STREEK 7

RIDDER TEGEN EENZAAMHEID



▲ Mede dankzij de inzet van Antoon Coster uit Ughelen telt ons land weer 69 studiekringen voor vijftigplussers. FUGHELEN BUREAU

Studiekring 50plus leeft weer

Studiekringen voor vijftigplussers beleven een tweede jeugd. „Het is fijn om geestelijk actief te blijven”, zegt Antoon Coster (85).

Simon Haverschmidt
Apeldoorn

Vijftigplussers die zich graag ventileren in uiteenlopende onderwerpen, kunnen terecht bij Studiekringen 50 plus. Apeldoorn heeft op dit moment vier van die kringen, zegt Ughelenaar Antoon Coster (85), die mee hielp het concept weer landelijk op de kaart te zetten.

„We bespreken wat ons bezighoudt. Dat zijn altijd actualiteiten, van lokaal tot mondiaal niveau. Daarnaast dragen deelnemers geregeld eigen onderwerpen aan. Iedere twee-weekelijkse bijeenkomst heeft weer een andere gesprekstreek”, zegt Coster.

Zijn groep in zorgcentrum Man-

dala bestaat uit zeventien deelnemers. Coster was tot voor kort voorzitter van het Landelijk Platform Studiekringen 50plus. In die functie bleef hij het concept, dat al ruim veertig jaar oud is, nieuw leven in. Eerst in Gelderland, en nu volgt de rest van Nederland. Mede daarom werd hij vorige maand benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau.

Studiekringen hebben volgens Coster een belangrijke maatschappelijke functie. „Ze dragen bij aan de bestrijding van de eenzaamheid, het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk, geestelijke activiteiten en het maatschappelijk weerbaar blijven.”

Het concept ontstond in 1975 in Denemarken en waaide in de jaren 80 over naar Nederland. De populariteit nam in snel tempo toe, maar de laatste jaren was de animo gering. Alleen in Gelderland werkte het Platform voor Ouderen nog als een ‘waakvlam’. Maar ook dat werd in zijn voorbestaan bedruid, toen in 2015 de Wet maatschappelijke ondersteuning in raad. Daardoor verviel de subsidie vanuit de provincie. „Dat was een grote klap”, blikt Coster terug.

Met hulp van bibliotheken en fondsen lukte het de studiekringen nieuw leven in te blazen. Inmiddels zijn we drie jaar en 35 nieuwe studiekringen verder. De drie nieuwste groepen bevinden zich in Middelburg, waardoor het totaal nu op 69 staat. En het enthousiasme neemt alleen maar toe, merkt de ex-voorzitter. „Bijzonder is het idee van een studiering nog altijd relevant. Het is dan ook belangrijk dat er in het hele land ‘waakvlammetjes’ bijkomen. Daar heb ik vertrouwen in, zo lang er fondsen zijn die ons willen ondersteunen.”

■ studiekringen50plus.nl

“We bespreken wat ons bezighoudt. Dat zijn altijd actualiteiten.”
— Antoon Coster

[Klik hier om het interview op RTV Apeldoorn terug te luisteren](#)

Column van Cor: Chocolaatje



Ze komt binnen met een doos. Die hoort bij de presentatie Mindfulness. We krijgen allemaal een chocolaatje uit die doos dat we nog niet mogen opeten. Enige tijd later als de rituelen zijn afgewerkt is het zover. De presentatrice wil ons echter eerst de kern van de zaak uit de doeken doen. Het is de bedoeling dat we dat gezamenlijke moment collectief in ons geheugen prenten, en wel zo dat we dat vanavond, morgen, volgende week, volgend jaar weer voor de geest kunnen halen. We zuchten, zijn collectief onder de indruk en kijken naar dat simpele chocolaatje. Het lijkt wel heilig, een hostie, gewijd, ja, maar dan door onze aandacht. En de presentatrice is er nog niet. Na de kern – wat is het – geeft ze voorbeelden. We luisteren aandachtig. De voorbeelden openen onze ogen. Het gaat niet om dat chocolaatje. Het focust alleen maar onze aandacht. En die aandacht kun je overal op richten, het omspoelen, opnemen, absorberen. Dat is Mindfulness. Nou, we zijn er stil van. Dat heeft ze met behulp van dat chocolaatje toch maar mooi uitgelegd. We snappen het

allemaal. Nee, we denken het te snappen. Goed, we zijn een heel eind op weg. En zo rondt de presentatrice haar presentatie af. Geduldig, stapje voor stapje. En dan komt het moment suprême. We doen allemaal dat chocolaatje in onze mond. We proeven, we genieten, we bepalen ons tot dát moment. En het chocolaatje, maar ook dat moment, leert ons dat alles wat hierna komt net zo intensief moet worden beleefd. Je moet het omgeven met je aandacht. Je moet er vol van zijn. 's Avonds thuis proef ik nog dat chocolaatje en onderga opnieuw dat gezamenlijk beleefde moment. Wat heb ik veel opgestoken vandaag!

Cor Snijders, deelnemer Studiekring De Maten, Apeldoorn

Les 2: Powerpoint & Keynote

In deze PlatformPost les 2 van Jan Doedens. Jan Doedens is 67 jaar jong en lid van de studiekring Zeist.

"De laatste 15 jaar van mijn werkbare leven heb ik veel presentaties gegeven en heb in die tijd door schade en schande veel geleerd.

Graag wil ik mijn kennis op dit gebied delen met allen die niet die gelegenheid hebben gehad."

Bij deze nieuwsbrief weer twee bestanden waarin hij uitleg geeft hoe je een presentatie zou kunnen maken in PowerPoint (voor Windows gebruikers) en KeyNote (voor Apple gebruikers).

Tot de landelijke ontmoetingsdag op 2 oktober zal hij in totaal 5x bijlagen meesturen en op 2 oktober geeft hij



een workshop waarin ik ga proberen al jullie vragen over de behandelde stof te beantwoorden.

[Klik hier om 'Hoe laat ik een YouTube filmpje spelen vanuit mijn presentatie' te openen](#)

[Klik hier om 'Hoe plaats ik tekst in een lege dia' te openen](#)

Brainstorm sessies

"Vorige keer heeft u in de Toren kunnen lezen over de Senioren Studiekring, ook wel Studiekring50plus genoemd. Vandaag wil ik u vertellen op welke manier wij, leden van de studiekring Hardenberg, aan de verschillende thema's komen die behandeld worden tijdens onze studiekring middagen. Dit zal per kring verschillen. In Hardenberg brainstormen we. Zo kiest iedere Senioren Studiekring natuurlijk voor een eigen vorm, want inmiddels moge duidelijk zijn, Senioren Studiekringen zijn een landelijk fenomeen.

In Hardenberg wordt er een aantal keer per jaar een brainstorm sessie gehouden over de thema's die dan het volgende half jaar aan bod komen. Tot nu toe heb ik één zo'n brainstorm sessie meegemaakt en dat was een dynamische, inspirerende middag. De groep werd verdeeld in groepjes van 3 of 4 mensen, 4 groepjes in totaal. Ieder groepje kreeg een groot wit vel en het brainstormen kon beginnen. Nu hebben wij, als senioren, een werkzaam leven achter de rug en durf ik te zeggen dat we ook maatschappelijk betrokken zijn. Iedereen heeft iets te vertellen. Na een klein uurtje, waarin veel werd gelachten en serieus werd nagedacht, stonden er zo'n 25 ideeën op de verschillende lijsten. De waterschappen, eenzaamheid, koopzondagen, levenstestamenten, vrouwendag, vrijwilligerswerk, filmgeschiedenis en casting. Finland, natuur in & rond Hardenberg, Stichting Zonnebloem, om er

maar een paar te noemen. Ook een uitstapje naar de tuinen van Mien Ruys stond op één van de lijsten. Na de thee-koffiepauze werden alle suggesties voorgelezen en kon het turven beginnen. Zo rolde er een shortlist uit waar we het allemaal mee eens waren én enthousiast van werden. Democratisch dus de meeste stemmen gelden. Sommige mensen hebben zeker ideeën, maar vinden het lastig om voor een groep te praten. Er zijn altijd mensen in de groep die de helpende hand willen bieden, door zo'n thema bijvoorbeeld samen voor te bereiden en te behandelen.”

Yvonne Sinkeldam, dankbaar gebruikmakend van de blog van Nora Mullens van Studiekring Hardenberg. Uit: De Toren, Hardenberg, 2 mei 2018.

Studiekringen op Facebook



De Studiekringen50plus heeft naast een eigen website ook een eigen Facebookpagina. Alle leden kunnen daar iets op posten door te klikken op “berichten van bezoekers”. Een mooie of interessante presentatie, een bijzonder verhaal, een vraag of opmerking over de studiekringen, het kan allemaal. Zo kan de Facebookpagina een pagina worden van alle studiekringleden samen.

<https://www.facebook.com/studiekringen50plus.nl/>

Ook een interessante column? Een inspirerende spreuk? Of mooi lied?
Input voor de volgende PlatformPost is van harte welkom
via: info@studiekringen50plus.nl.

We'll meet again



Om in de sfeer te blijven van 'veteranen', dit keer een lied dat daarbij aansluit.
En er is een veteranen Top 50! Leuk om eens te bekijken:
<https://veteranentop50.nl/>

Een stukje tekst uit een Engels lied van de inmiddels 100 jarige 'Sweetheart of the Forces' Vera Lynn.

We'll meet again
Don't know where
Don't know when
But I know we'll meet again some sunny day
Keep smiling through
Just like you always do
'Till the blue skies drive the dark clouds far away

So will you please say hello
To the folks that I know
Tell them I won't be long
They'll be happy to know
That as you saw me go
I was singing this song

Ontmoetingsdag 2 oktober



Weer een nieuwtje rondom de Ontmoetingsdag van 2 oktober. Deze drie vrouwen, Akke, Pauline en Esther, vormen samen In the Pocket bestaat en zorgen voor zang op de Ontmoetingsdag! Zie voor meer informatie: <http://inthepocket.nu/>.

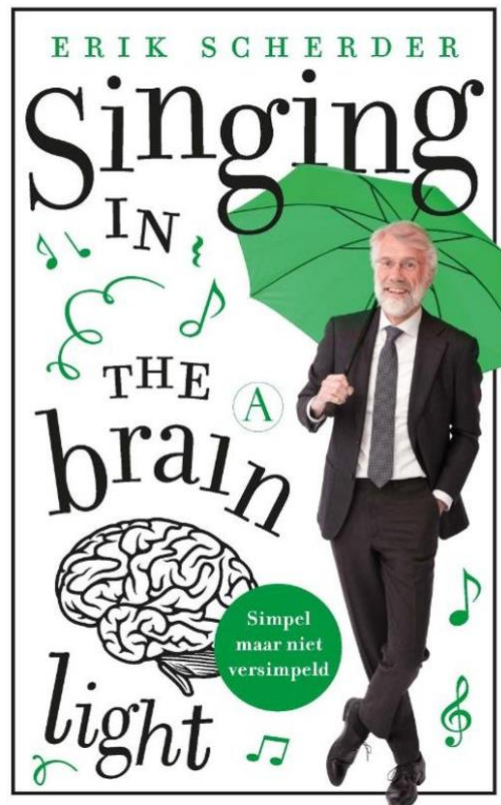
Erik Scherder heeft een light versie van zijn boek
'Singing in the brain light'

Vandaag was ik geïntegreerd aan het luisteren naar een gesprek op Radio 1 met Erik Scherder over zijn nieuwste boek 'Singing in the brain light'. Muziek maakt een mens fitter en gelukkiger is zijn pleidooi. Zo enthousiast kan hij daarover vertellen.

De uitspraak 'Gedraag je niet als je leeftijd maar blijf jezelf uitdagen' sprak mij ook erg aan. "Iedere vorm van uitdaging, nieuwe dingen doen, je grenzen verleggen, nadenken, jezelf 'monitoren', is een en al verrijking. Iedere vorm van cognitieve inspanning die als heel uitdagend en fijn wordt ervaren, draagt bij aan een gevoel van genieten, en biedt een soort beloning", aldus Scherder. Dat klinkt mij als muziek in de oren. Precies wat de studiekringen bij de deelnemers opleveren. Hoe mooi is dat om betrokken te zijn bij een gezellige activiteit dat bijdraagt aan het actief houden van het brein!

Woensdagavond is Erik Scherder op NPO 1 voor het eerst te zien met zijn eigen programma MAX Masterclass. De professor geeft drie tv-colleges over muziek, stress en taal.

Andrea Kuijpers, Wageningen



AAN-AFMELDEN PLATFORMPOST

Wilt u zich aanmelden of
afmelden voor de
Platformpost? Dat kan door
een mail te sturen naar
info@studiekringen50plus.nl.



[Ga hier naar de website](#)



Copyright © 2018 Spectrum, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)
