

Nieuwsbrief Studiekringen

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

PlatformPost

Digitale nieuwsbrief voor deelnemers studiekringen in Nederland

30 maart 2018



Beste lezers van de PlatformPost,

De laatste vrijdag van de maand en dus tijd voor de PlatformPost! In deze PlatformPost weer een leuk nieuwtje rondom de Ontmoetingsdag, een woord van de voorzitter over beeldvorming, een column van Cor Snijders uit Apeldoorn en een stuk over eenzaamheid.

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 heel fijne paasdagen!



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

Van de voorzitter: Beeldvorming

Via een berichtje op twitter kom ik bij een artikel van de Nationale Zorggids. In de afsluitende alinea schrijft de redactrice: *“Woensdag gaan veel senioren trouw naar de stembus. In de hoop en verwachting dat het beleid van hun gemeente seniorvriendelijker wordt.”* En dit plaatje staat erbij.



Hoe seniorvriendelijk wil je het hebben?. Laten we eens goed naar deze foto kijken. We zien een oudere man. Althans ik denk dat het een man is. We zien een bruine jas, bruine broek, bruine schoenen. En een rollator. Uiteraard is er niks mis met de rollator, het is een fantastisch hulpmiddel. Maar het beeld dat hier wordt neergezet is wel érg stereotype en bovendien stigmatiserend. Ik weet niet hoe ú hiernaar kijkt, maar ik vind het een vrij treurig plaatje. Veel senioren die ik ken zijn actieve, vaak nog redelijk fitte ouderen. Ze dragen dikwijls kleurrijke kleding, fietsen, golfen, passen op de kleinkinderen, zwemmen of bezoeken een Studiekring50plus. En ja: soms lopen ze achter een

rollator.

Door ouderen op deze manier af te beelden werken organisaties mee aan een beeldvorming waar veel senioren zich niet in herkennen! Ik verzet me tegen deze beeldvorming. Om met Hedy d'Ancona te spreken: "ouderen hoeven echt niet in de ballenbak". Forever Young is een utopie. De meeste senioren die ik ken zouden het niet eens willen. Maar ze willen wel met respect worden behandeld en gezien worden zoals ze zijn.

Onlangs liep ik tegen twee denigrerende opmerkingen aan over ouderen, allebei gedaan door betrekkelijk jonge mensen. Het ging vooral over: "oudjes die het allemaal toch niet meer weten". Beide opmerkingen schoten in mijn verkeerde keelgat. Hoezo oudjes die het niet meer weten? Zijn we, omdat het lijf wat minder wil, het gezicht iets meer plooiën heeft en de ogen of oren wat achteruit gaan ineens allemaal seniel en onwetend?

Kortom hier is nog een wereld te winnen. Wij kunnen daar met zijn allen iets aan doen. Door niet te accepteren dat er op deze manier over ons wordt gesproken. Door ons niet weg te laten zetten als een zorgvragende, zielige groep mensen. En ook en vooral door zelfbewust en met opgeheven hoofd te laten zien dat we nog heel wat te bieden hebben. Dan dwingen we af dat ook jongeren zien dat 'die oudjes' het nog heel goed weten. Sterker nog dat er iets van ze te leren valt. Dat we samen, jong en oud, de wereld een klein stukje mooier kunnen maken.

Vera van Brakel

En nu we het toch over beeldvorming hebben...zo kan het ook!



Input voor de PlatformPost? Reacties mogen
naar: info@studiekringen50plus.nl.

Nieuwtje ontmoetingsdag



We zijn heel blij dat Jan Slagter, ondanks zijn volle agenda, tijd heeft gemaakt om onze Ontmoetingsdag op 2 oktober te komen openen.

Jan Slagter is oprichter en directeur van Omroep MAX en zet zich vol overtuiging in voor de belangen van ouderen in onze samenleving.

Missen

Jaren zaten we in die zaal. Die was net groot genoeg. Soms met de deuren los om frisse lucht. Het was oergezellig zo samen. Heel wat presentaties zijn er gepasseerd. Ook heel wat verhitte discussies. En we ondervonden heel veel belangstelling van elkaar. Er was een opvouwbaar scherm in de hoek waarvan sommige nu nog niet weten hoe het uit elkaar moet. Meestal stond de beamer op tafel waarvan het beeld altijd enigszins taps liep op het scherm. Wat zullen we dat missen. Want we zijn verdreven! Het wordt een keuken. We moeten naar een andere ruimte.

Zelf zat ik bijna altijd op dezelfde plek. Omdat er dan een stopcontact achter me zat waar ik de laptop op kon laten draaien. Er zaten wel iedere keer andere mensen naast me en zo ontstonden dan ongedwongen gesprekjes over letterlijk van alles.

De studiekring is eigenlijk geen gezelschap, het is een soort familie. Je weet onderhand van iedereen de eigenaardigheden, interesses en soms ook wat van de achtergrond. De een zweert bij dieren, de ander houdt zich bezig met het buitenzintuiglijke terwijl weer een ander doorgraaft in geschiedenis. Er is de computerexpert, de man die veel weet over geld en een ex politiemann. Je kunt je voorstellen dat er dan geen onderwerp bestaat waar niet enige expertise over is. Probeer in het rondje actualiteiten maar eens een stukje uit de krant om te kijken of het dan stil blijft. Nee dus. En zo hoort het want daarvoor kom je bij elkaar, om het via een ander ook eens vanuit een andere hoek te beschouwen. Dáár word je wijzer van. En misschien dat een volgende column daar over gaat.

Cor Snijders, deelnemer studiekring De Maten Apeldoorn.

Eenzaamheid



Afgelopen week was het op het nieuws en het stond in de krant, elk jaar belanden er meer dan 300.000 ouderen boven de 65 zonder medische noodzaak in een ziekenhuisbed.

Kosten 800 euro per dag per bed.

Volgens mijn bescheiden mening is eenzaamheid vooral, het je niet verbonden voelen.

Je mist sociale contacten en daardoor de emotionele band met anderen. Het missen van aanwezige of overleden familie en dierbaren, jezelf zinloos, waardeloos, alleen of onzeker voelen, het kan er allemaal toe bijdragen dat je je eenzaam voelt. Er is eenzaamheid bij jong en oud natuurlijk, maar ik richt ik mij nu vooral tot de senioren onder ons.

Het leven is iets dat je overkomt, je hebt het niet altijd in de hand. We zijn allemaal anders, de ene mens is meer naar binnen gericht dan de andere. Iedereen gaat anders met het leven om. Zonder te willen generaliseren weet ik dat de televisie bij ouderen ook grote invloed heeft. Die televisie is ook een valkuil, een bevestiging van het je alleen voelen. Al die gelukkige gezinnetjes in commercials, al die vrolijke programma's waarin het knuffelgehalte heel hoog is en waar veel gelachen wordt. Maar ook verdrietige programma's kunnen er behoorlijk inhakken en de eenzaamheid alleen maar benadrukken en vergroten.

Ik ben geen psychiater, maar lieve eenzame mensen, toch ik richt me even tot

u.

Ik wil u vragen om te proberen contact te zoeken, op een open positieve manier. Maak eens een praatje, nodig iemand eens uit voor een kopje koffie, hoe moeilijk het ook lijkt.

U doet er toe, echt waar. Durf om hulp te vragen, u heeft niets te verliezen.

Als u er fysiek toe in staat bent geef u op voor vrijwilligerswerk.

Er zijn senioren groepen waar u zich actief bij kunt aansluiten. Ik ben zelf lid geworden van de senioren Studiekring 50plus, een prachtig initiatief vanuit de bibliotheek. Niet omdat ik eenzaam ben, maar omdat ik actief van geest wil blijven. We ontmoeten elkaar 2 uur per twee weken. Er worden tips en ideeën uitgewisseld, interessante thema's behandeld en contacten opgedaan. We hebben de laatste keer over eenzaamheid gesproken met aandacht voor elkaar.

Eenzaamheid is vaak moeilijk te herkennen. Lieve niet-eenzame lezer ik wil u daarom vragen om alerter te zijn, want er is meer eenzaamheid dan u denkt in uw directe omgeving. Mensen die zich eenzaam voelen, zijn vaak niet bij machte om deze eenzaamheid te doorbreken en dat is zo triest. Het is heel simpel om een hand uit te steken. Pakt iemand die hand niet direct, gewoon blijven uitsteken.

Mijn motto: Leven is delen.

© Nora Mullens, Uelsen februari 2018

Bron: http://www.detoren.net/artikelen/Nieuws/Eenzaamheid_158678#.WrT5WpPwZaq

Mens, durft te leven

Mens, durf te leven
Met je kop in de hoogte,
En neus in de wind.
En lap aan je laars
Wat een ander dan vindt.
Houd een hart vol van warmte,
En van liefde in je borst.
Maar wees op je vierkante meter een vorst.
Wat je zoekt kan geen ander je geven.
Mens, durf te leven.
Mens, durf te leven

Meer lezen over dit mooie lied? Zie:

<https://www.trouw.nl/cultuur/het-lied-dat-al-100-jaar-niet-verslijt-mens-durf-te-leven~a46165b7/>

Enthousiast over studiekringen?

Wil je helpen om andere kringen op te zetten? Neem contact met ons op. We zijn daarnaast specifiek op zoek naar

- iemand die wil helpen met het opzetten van ons ledenbestand
- iemand die wil helpen met het opzetten/beheren van social media

Daarbij is er praktische ondersteuning mogelijk van onze ondersteuningsorganisaties Rijnbrink en Spectrum.

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](#)

MailChimp.
