

Verslag van de Ontmoetingsdag Studiekringen50plus op 28 november 2017 in het Akoesticum in Ede

Er zijn ruim zeventig mensen naar Ede gekomen om elkaar te ontmoeten en elkaar te inspireren.

De dagvoorzitter Yvonne Sinkeldam heet iedereen welkom en kondigt een lied aan van Singer/Songschrijver Wike Schippers. Speciaal voor deze gelegenheid heeft zij het Nederlandstalig lied 'Blijf bij me' geschreven.

De voorzitter van het Landelijk Platform Studiekringen50plus Antoon Coster heet een ieder welkom en met name de aanwezige ambassadeurs en leden van het Comité van Aanbeveling: Geert Hogenboom, Maurice de Greef en Hedy d'Ancona. Hij vertelt dat naar aanleiding van de uitzending van 'Tijd voor Max' van 27 november jl. waarin Hedy d'Ancona samen met Vera van Brakel de studiekringen hebben gepromoot, al een vijftigtal mails en telefoontjes zijn binnengekomen. In Middelburg en Putten gaan binnenkort studiekringen van start.

Om de volgende spreekster in te leiden en te citeren: 'Ambitie en passie gaan niet met pensioen'. Dit is het motto van deze middag. Vervolgens krijgt Hedy d'Ancona het woord*.

Hedy kijkt rond en constateert dat zij in eigen parochie preekt; allemaal leeftijdgenoten in de zaal. Wij zijn in de leeftijd gekomen waarin niets meer moet, maar alles kan. Ga nu de dingen oppakken waar je in je werkzame leven niet aan toe bent gekomen; een instrument (leren) bespelen, balletdansen, schilderen, beeldhouwen en deelnemen aan een studiering. Zij krijgt regelmatig de vraag: 'Doe jij nog wat?' De mensen bedoelen dan niet dat ze net foto's heeft uitgezocht of een kast heeft opgeruimd. Nee, iets maatschappelijks wordt dan bedoeld. Hedy is onlangs 80 jaar geworden en zij blijft deelnemen aan het maatschappelijk debat zolang zij zich goed voelt. Ze laat een papiertje vallen en met een zwierig gebaar raapt zij het op. "Ik kan dit nog zelf hoor" zegt ze.

Het komend decennium zal het aantal 65-plussers groeien van 3 miljoen naar 4,8 miljoen. We spreken van een dubbele vergrijzing omdat er veel meer mensen boven de 75 jaar bijkomen. Dankzij de goede gezondheidszorg waardoor we nieuwe heupen, knieën, lenzen en andere hulpstukken kunnen krijgen, leven we langer in goede gezondheid. Slechts 4% van deze ouderen woont in een verpleeghuis/verzorgingshuis. De rest woont gewoon thuis. Dat de mensen die zorg behoeven, goede zorg moeten krijgen staat buiten kijf, maar al die relatief gezonde ouderen, daar hoor je niet zoveel over. 'Wij vormen met z'n allen een enorme kostenpost en de ouderen worden gepakt'. Met deze slogans wordt het grote gevoel van onbehagen verder gevoed door politieke partijen zoals Vijftig plus van Krol, door

Wilders en Baudet. Ze zeggen dat ze voor de ouderen opkomen, maar ze wakkeren alleen maar onvrede aan en drijven op deze wijze de ouderen richting de populistische partijen. Wij ouderen moeten voor onszelf opkomen. Wij moeten niet wachten op de politiek, maar het heft in eigen hand nemen. We moeten ons verzetten tegen onjuiste beeldvorming. 'Oma in de ballenbak' en vragen als 'Hoe oud voel je je?', het Zwitserlevengevoel. Daar moeten we niet aan mee willen doen...

Kom in opstand en emancipeer! Word boos en wind je op als het nodig is...

De participatiesamenleving is een verkapte bezuinigingsmaatregel, waarbij familieleden en burens worden ingeschakeld bij de zorg. Dat moeten we niet willen.

Er zouden geschiktere woonvormen moeten komen voor ouderen, waardoor ze langer en prettiger in de samenleving tussen jong en oud kunnen blijven wonen.

Feit is dat het ouderenbrein zich kan blijven ontwikkelen, dat ouderen hun nieuwsgierigheid kunnen blijven prikkelen en dat we, hoe ouder we worden, dichterbij onszelf komen.

Kortom blijf actief, zeg hoe jij het hebben wilt...

*tekst van toespraak: zie bijlage.

Naar aanleiding van de lezing worden enkele vragen gesteld. We komen tot de conclusie:

- dat we misschien wel een nieuwe partij moeten oprichten
- dat we het woordje 'nog' niet meer moeten gebruiken in een vraagstelling, want dat is suggestief
- dat we een belangrijke groep vormen in de maatschappij met al ons vrijwilligerswerk, het oppassen op de kleinkinderen en de mantelzorg.

Intermezzo met een lied van Wike Schippers

Aansluitend is het woord aan Antoon Coster.

Hij stelt de leden van het huidige bestuur en de Platformleden voor. Vervolgens draagt hij symbolisch per 1 december het voorzitterschap over aan Vera van Brakel.

Vera stelt zichzelf voor en vertelt dat zij de afgelopen week samen met Hedy d'Ancona in uitzendingen van Omroep Max voor radio en TV de studiekringen heeft gepromoot. Zij bedankt voor het in haar gestelde vertrouwen. Ze wil graag aandacht voor haar idee om een Magazine uit te geven. Zij hoopt dat er enthousiaste mensen in de zaal zijn, die graag een stuk zouden willen schrijven, deel willen uitmaken van de redactie en/of een grafische achtergrond hebben. Zo'n blad zou ons kunnen helpen om de studiekringen verder landelijk te promoten. Gegadigden kunnen zich melden bij info@studiekringen50plus.nl

Intermezzo met een lied van Wike Schippers

Het is nu pauze voor koffie en thee. Na de pauze splitsen we ons op in drie groepen.

Er zijn drie presentaties elk van een half uur met de volgende onderwerpen:

- 'Witwassen- wat is dat eigenlijk?' door Rob van Nie (studiekring Zeist)
- 'Licht en kleur – Waarom en hoe nemen we die waar?' door Jan Doedens (studiekring Zeist)
- Gehoorproblemen

Na de lezingen verdelen we ons over gesprekstafels, waar we met elkaar praten over de volgende onderwerpen:

- Wat als de onderwerpen opdrogen?
- Hoe werf je nieuwe leden?
- Omgaan met gehoorbeperkingen
- Roulerend voorzitterschap
- Tafel voor studiekekringbegeleiders die zelf geen deel uitmaken van een studiekekring
- Initiatief Dedemsvaart: studiekekring werkt adviezen uit over uiteenlopende zaken binnen de eigen leefgemeenschap. (Henk Kuiper, Dedemsvaart)

Presentaties

Licht en Kleur

door Jan Doedens

Jan geeft de presentatie die hij een aantal maanden geleden in de studiekekring heeft gehouden. Omwille van de beschikbare tijd beperkt hij zich tot een gedeelte van de volledige presentatie.

Hoe komt het dat we licht en kleur kunnen zien? Om deze vraag te kunnen beantwoorden gaan we terug naar de geschiedenis van de ontwikkeling van het leven op aarde. Op de aarde komt straling voor van verschillende golflengtes en frequenties. De levende organismen hebben zich tijdens hun evolutie aangepast aan de verschillende golflengtes. In het spectrum vinden we:

- Röntgenstraling en gammastraling, gevaarlijke stralingen die weg gefilterd worden door onze atmosfeer.
- De infraroodstraling, waar slangen gevoeligheid voor ontwikkeld hebben
- Lichtstraling afkomstig van de zon
- Radiogolven

Organismen hebben een gevoeligheid voor licht ontwikkeld met een golflengte tussen de 400nm en 700nm. Hieruit is ons oog als zintuig geëvolueerd. Wij zien de hoofdkleuren

rood/groen/blauw (RGB) die tezamen wit licht vormen. Daarnaast zien we de secundaire kleuren cyaan/magenta/geel CMY die tezamen zwart worden als je ze over elkaar heen laat vallen.

Hoe werkt ons oog? We krijgen een dwarsdoorsnede door ons oog te zien. We focussen ons op het netvlies dat is opgebouwd uit 6 miljoen kegeltjes waarmee je scherp ziet en kleur kunt onderscheiden en 120 miljoen staafjes die vooral aan de zijkant van het netvlies zitten. De staafjes onderscheiden licht/donker en zijn met groepen tegelijk verbonden aan een zenuw naar de hersenen. De kegeltjes zijn elk met een zenuw verbonden naar het zichtcentrum in de hersenen en hiermee kunnen we kleuren onderscheiden. Overdag hebben we een soort ingebouwd zonnebrilletje, dat de staafjes beschermt tegen overbelichting. Daardoor zien we als we van fel licht in donker komen even niets... Dat 'brilletje' moet 's nachts verdwijnen, dit proces duurt ongeveer 10-15 minuten, wanneer dit niet gebeurt of langer duurt spreken we over nachtblindheid.

In de 'gele' vlek op ons netvlies, die maar een paar millimeter in doorsnee is en recht achter de lens zit, zitten alleen maar kegeltjes. Hiermee kunnen we heel scherp zien. Met de kegeltjes zien we 's nachts niets, dan gebruiken we de staafjes om te zien.

Kleuren onderscheiden we door de gevoeligheid voor de golflengte van het licht.

Kegeltjes voor Lange golven L - 563 nm correspondeert met de kleur rood

Kegeltjes voor Midden golven M - 533 nm correspondeert met de kleur groen

Kegeltjes voor Korte golven S - 437 nm correspondeert met de kleur blauw

Staaftjes zijn gevoelig voor een golflengte van 498 nm.

We leren de kleuren van onze ouders via onze opvoeding. In sommige culturen kunnen de kleuren andere namen hebben. In onze hersenen zijn verschillende gebieden waar het signaal uit het oog wordt verwerkt, zo is er een gebied voor gezichtsherkenning en weer een ander gebied voor kleurherkenning. Baby's kunnen wel kleuren zien. Hun beeld is nog niet scherp waardoor contrastrijkere beelden beter zijn te herkennen.

Mensen zien niet allemaal hetzelfde. Laten we openstaan voor elkaars perceptie. Afhankelijk van waar je staat kan het beeld dat je waarneemt verschillen. Daar moeten we ons terdege van bewust zijn.

Gezien de grote belangstelling voor het onderwerp, de goede presentatie met gebruik van PowerPoint en de enthousiaste reacties van de aanwezigen is deze lezing in zeer goede aarde gevallen.

'Witwassen- wat is dat eigenlijk?'

door Rob van Nie (studiekring Zeist)

verslaglegging door: Elvire Derks

Aantal deelnemers 18, waarvan 4 vrouwen en 14 mannen.

Rob van Nie heeft de presentatie die hij in Zeist heeft gehouden erg moeten inkorten.

Van 1 uur en 15 minuten naar een half uur. Het is hem zeer goed gelukt.

Wat is witwassen?

De term komt van een wasserij die alles niet deed wat eigenlijk zou moeten in de tijd en omgeving van Al Capone.

Het komt er op neer dat opbrengsten verhuuld of verborgen worden uit strafbare feiten.

Hoe verloopt het proces?

- 1 Er moet een strafbaar feit gepleegd zijn.
- 2 Eigendom en herkomst van het bedrag worden verborgen
- 3 Vorm van het vermogen wordt verborgen, door speculatie bv. buitenhuis, boot kopen.
- 4 Sporen wissen, via constructies betalingen verrichten
- 5 Bestemming vinden en wit realiseren. Wat in stap 3 gebeurd is met winst verkopen.

In verband met de actualiteit is de bitcoin ook ter sprake gekomen. Dit is een virtuele munt, waar je eigenlijk door googelen heel gemakkelijk legaal aan kunt komen, maar op wat er daar na gebeurt heb je totaal geen controle meer. Er is geen toezicht op. Het is als het ware een gokspel. De heer van Nie raadt dat af.

Er kwam uit de zaal een vraag of de werkster die zwart betaald wordt ook strafbaar is voor de opdrachtgever.

In principe niet. De werkster is in principe zelf verantwoordelijk voor de belastingaangifte.

Het wordt anders als de opdrachtgever weet dat zij een uitkering ontvangt.

Het blijkt dat de opsporingsdiensten, de belastingdienst en justitie handenvol werk hebben aan witwaspraktijken .

Wat was het een boeiend verhaal! De tijd was te kort maar de spreker heeft toch de grauwsliuier die er over dit thema ligt voor ons wat meer inzichtelijk gemaakt.

Gehoorproblemen

door Kentalis

Stichting Kentalis is al 225 jaar dé specialist op het gebied van diagnostiek, zorg en onderwijs voor mensen met een beperking in horen en communiceren. Vanmiddag kwamen twee medewerkers van Kentalis voorlichting geven over omgaan met gehoorproblemen. Kentalis

verkoopt geen producten maar geeft onafhankelijk advies. Informatie inwinnen kan gratis via 0800 53 68 25 47 of info@kentalis.nl.

De medewerkers van Kentalis gaven diverse tips voor zowel de mensen met gehoorproblemen als de mensen die om hen heen staan. Ze richtten zich in de eerste instantie op de mensen die een gehoorbeperking ervaren. Ze lieten de mensen in de zaal allerlei vormen van luisterhulpen proberen. Er is namelijk veel meer beschikbaar dan alleen een hoortoestel. Deze luisterhulpen werken op verschillende manieren en dragen er aan bij dat mensen het gesprek beter kunnen volgen. Ze gaven aan dat veel mensen hier niet van op de hoogte zijn en dat er altijd contact kan worden opgenomen met Kentalis voor meer informatie.

Voor de omgeving is het ook goed om te weten dat er diverse hulpmiddelen zijn. Mocht er bijv. iemand op de studiekekring zijn die een gehoorbeperking ervaart, kunnen mensen daarop gewezen worden. Daarnaast gaf ze aan dat het goed is om in een goed verlichte kamer te zitten, als spreker tegenover degene gaat zitten die moeilijker hoort en duidelijk articuleert (harder praten is niet nodig, duidelijk articuleren helpt wel). Eén van de studiekringleden gaf daarnaast aan dat het kan helpen om een beschrijving van het onderwerp vooraf uit te delen. Dan kan het studiekringlid dat alvast lezen en het gesprek daardoor beter volgen.

Gesprekstafels

De tafel 'Het werven van nieuwe leden voor een (al bestaande) studiekekring'

Gespreksleider: Marjo de Jeu

Verslaglegging door: Elly Burger

Met een klein groepje van 9 mensen uit de studiekringen Nijmegen, Bilthoven, Zutphen (nog niet opgericht), Dedemsvaart, Putten, Zeist en Apeldoorn bespreken we de mogelijkheden om een studiekekring uit te breiden.

Gemakkelijk is het niet maar ideeën zijn er genoeg.

Vooraf: Het woord 'studiekekring' blijft een woord dat veel mensen afschrikt. Het is misschien een oplossing als je de activiteiten in de studiekekring omschrijft als 'Ik studeer niet om te onthouden, maar om te ontdekken'...Dat prikkelt de nieuwsgierigheid.

De werving van nieuwe leden gebeurt in elke studiekekring anders. Een samenvatting:

- Vraag Ouderenorganisaties een wervingsmail te sturen naar de leden.
- Mond tot mondreclame werkt nog steeds uitstekend en draag daarbij uit dat het vooral ook een gezellige groep is waar iedereen zich veilig voelt.
- Deel flyers uit.
- de timing is belangrijk, start niet rond de feestdagen met een uitgebreide wervingscampagne.
- Het is belangrijk dat er 1 uit de groep de kar trekt waar mensen ook meer informatie kunnen krijgen.
- Een jaar vooraf betalen kan een drempel zijn, een gespreide betaling is beter.

- Beloven dat het eerste jaar gratis is of een gratis abonnement van de bibliotheek. Dat kan ook.

EEN GOED PERSBERICHT IS HEEL BELANGRIJK!

- Voorbeelden van persberichten vindt u op de website www.studiekringen50plus.nl
- Plaats een foto van jullie groep bij het persbericht en laat daarmee zien dat het geen vrouwenaangelegenheid is.
- Als de verhouding tussen het aantal mannen en vrouwen in de groep scheef is, trigger ze dan met voor hen inspirerende voorbeelden van presentaties.

Ook zien mensen er soms tegenop om een presentatie te verzorgen:

- Bestaande groepen gaan hier soepel mee om, ook de inleiding voor een discussie of een 5-minutenpraatje is al heel belangrijk.
- Hoewel het geen leesgroep is kan iemand wel vertellen over een gelezen boek.
- Deelnemers willen toch vooral bij een gezellige groep zijn; samen ergens naar toe of uit eten gaan kan daar ook bij horen.

De tafel 'Roulerend gespreksleider'

Gespreksleider: Jan Vreugdenhil

Verslaglegging door Jan Vreugdenhil

We waren met 5 personen aan deze tafel, afkomstig van 4 studiekepingen.

Studiekring Apeldoorn, Apeldoorn de Maten, Dedemsvaart en Heerde.

Ervaringen werden uitgebreid uitgewisseld.

Een ieder was van mening, dat het goed is om de taak van gespreksleider en notulist te rouleren.

Hierdoor kun je je zelf verder ontwikkelen. Dit is goed voor je zelfvertrouwen en goed voor het algemene groepsgevoel.

Bij 1 van de studiekepingen werd tot voor kort na elke bijeenkomst afgesproken, wie de volgende keer gespreksleider of notulist zal zijn.

Je zag dat steeds dezelfde personen hun vinger hiervoor opstaken. Anderen vonden dat wat moeilijk of vonden dat wel goed zo. Werd steeds geaccepteerd.

Twee maanden geleden echter werd in deze groep besloten, dat iedereen deze taken moest gaan doen.

De volgorde wordt nu alfabetisch op naam bepaald.

Er is voor 1 persoon een uitzondering gemaakt. In verband met zijn zeer slechte gehoor is het moeilijk voor hem om alles zodanig te volgen om als gespreksleider of notulist te fungeren.

Bij een andere studiekring is inmiddels het aantal deelnemers gedaald tot 5. Inspanningen zullen worden verricht om meer leden aan te trekken. Deze kring bestaat al 25 jaar! Het aan deze tafel aanwezige studiekringlid van deze kring is tijdens elke bijeenkomst de gespreksleider. Altijd.

Hij vond dat lange tijd prima, maar wil dat nu veranderen in een roulerend systeem. Maar de andere leden willen dat niet doen.

Hij wil nu het besprokene aan deze tafel meenemen naar zijn kring om hiermee de anderen te motiveren om deze taak ook roulerend op zich te nemen.

En tevens om goede afspraken hierover te maken met de nieuwe leden.

Het tafelgesprek verliep in een goede sfeer.

De Tafel: 'Omgaan met gehoorbeperkingen'

Door: 2 dames van Oorakel, onderdeel van Kentalis

Verslaglegging door: Vera van Brakel

Aantal deelnemers 3

Als bibliothecaris, inmiddels gepensioneerd, was ik altijd meer gespitst op leeshulpmiddelen. Nu kom ik ineens in contact met hoor/geluidhulpmiddelen.

Ik was onder de indruk van **luisterhulp**, soort koptelefoon, waarmee je makkelijk in een groep kunt horen zonder gehoorapparaat. Ook is er een apparaat waarmee je in combinatie met een losse microfoon en een apparaat om je nek, **soloapparatuur**, makkelijker in een groep kunt horen. Beide apparaten kunnen via de zorgverzekering aangeschaft worden.

Dit was voor ons een eyeopener.

Tips voor sprekers in studiekringen met deelnemers met hoorproblemen:

- 1 mensen aankijken
- 2 niet luid, maar duidelijk spreken
- 3 in het licht staan/zitten
- 4 geen hand voor de mond
- 5 geen snor

Tips voor mensen in het algemeen:

- 1 Als er gehoorproblemen optreden niet te lang wachten met een advies
- 2 Geen apparatuur laten aanmeten voor 1 oor, maar beide oren
- 3 Minimaal 2 merken oor apparatuur uit proberen
- 4 Van tevoren bedenken wat je wensen zijn. Anders doet de audicien dat voor je.

Tip voor het organiseren van een congres enz.: inhuren van een schrijftolk. Die kan geschreven tekst laten horen.

Na een halfuurtje sluiten we af en het is bemoedigend om naar al deze voorbeelden te luisteren.

We horen graag wat u met succes heeft ingezet of zelf gebruikt heeft om meer leden te werven!

Intermezzo met een lied van Wike Schippers

Afsluitend spreekt Antoon een woord van dank aan alle mensen die aan deze middag hebben meegewerkt! Dankzij de inzet van velen is het een geslaagde Ontmoetingsdag geweest. Hij wenst iedereen een goede thuiskomst. Bij de deur wordt een Goody Bag uitgedeeld.

Algeheel verslag: Marjo de Jeu

Bijlage: Toespraak Hedy d'Ancona

"Dames en heren, voor deze zaal staan en u toespreken is zoiets als preken voor eigen parochie. En daarbij horen de woorden ambitie en passie. Begrippen die je bij studiekeringen terugziet. Als u achterin deze zaal de standaard met daarop de kaart van Nederland bekijkt, kunt u zien hoeveel van deze studieclubs al bestaan. Ook de laatste aanwinsten zijn erop te bewonderen.

Het is duidelijk: veel ouderen houden het initiatief om iets te doen in eigen hand. Doe jij nog wat? vragen ze dan. Daar heb ik dan de pest over in. Want ze bedoelen of ik nog wel actief ben zo hier en daar. En dat ben ik. Al ben ik dan tachtig. Ik ben met vele mensen tachtig, en ons aantal groeit. Want we blijven langer leven. Maar dat gaat niet vanzelf. De een heeft een nieuwe heup, een ander had een staaroperatie, de volgende krijgt een nieuwe knie. Dat we ouder worden betekent ook meer pensioenen. Dat is een kostenpost van betekenis waaraan de oudere maar al te vaak wordt herinnerd. Dat wekt dan een gevoel van onbehagen. En zo is er meer. Henk Krol kan die gevoelens goed verwoorden. Maar toch is de situatie van ouderen over het algemeen goed. Maar er zijn ook duidelijke scheidslijnen. Dat zit hem vaak in verandering. Je kunt iets niet meer wat je kon. Daar moet je je dan bij neerleggen. Ik ken een man die iets nuttigs wilde doen op zijn leeftijd. Ik kende een club die een penningmeester nodig had. Dat was een kolfje naar zijn hand. Toen ik hem wat later sprak was hij geen penningmeester meer. Hij deed mee aan het ballet! Trainen tussen die jeugdige schoonheden die dat heel normaal vonden. Kijk, zo moet het! De conclusie is dan ook: ongeveer de helft van de ouderen valt buiten de boot, maar die andere helft doet iets, is

ergens mee bezig, bijvoorbeeld met een studiekkring. U heeft vast die reclame wel eens gezien. Oma in de ballenbak. Dan móét je jong zijn! Maar hoe oud voel je je? Gelukkig voel ik me geen veertien meer maar verzet me wel tegen onjuiste beeldvorming. Gelukkig klappen ze niet als ik zeg dat ik tachtig ben. Kom nou! Bij mij in de buurt zie je van die woninkjes waar gehandicapten wonen. Volledig aangepast. Dat is nou een idee voor de wat oudere mens. Zo'n soort woning. Kun je gewoon blijven doen wat je wilt. Ik was destijds voorstander van de emancipatie om verandering te kunnen bewerkstelligen. Waarom zouden vrouwen zich niet kunnen ontplooien en zelf dingen kunnen uitmaken? Kijk, zo kunnen ouderen dat ook. Studiekringen zijn daar een voorbeeld van. Het ouderenbrein blijft zich ontwikkelen en het is goed als het geprikkeld wordt. En als het anders is moet je dat niet nemen. Word boos, wind je op als dat nodig is. Hoe ouder je wordt, hoe dichter je bij jezelf komt. Om ons heen bestaat vaak een ander beeld over ouder worden. Dat hoeft je niet te nemen. Emancipeer! Gewoon kwaad worden en in verzet komen. Dat interview op tv leverde dus 50 nieuwe aanmeldingen op. Ik wens al die mensen en ook u hier en alle studiekringen in Nederland een grote bloei toe."