

Geestelijk actief en ongelooflijk gezellig

Het valt mij op, dat er de laatste tijd veel aandacht is voor ouderen. Ik denk dat ze zowel voor de politiek als voor de commercie een interessante doelgroep zijn. Het interessante is wel, dat er ook vanuit zorg en welzijn meer aandacht voor ze is. Iedereen weet ondertussen best, dat “bewegen” bijdraagt aan een betere lichamelijke conditie die weer kan bijdragen aan het langer mobiel blijven.

Muziek, waaronder deelname aan een koor, geeft een ideale mogelijkheid om allerlei soorten emoties een plek te geven. Niet alleen door de muziek, maar vooral door de combinatie met vriendschap, hartelijkheid en medeleven en een collectieve passie voor muziek. Leden van een koor proberen inhoud te geven aan “verbondenheid”.

Maar er is meer. Als je wat ouder wordt en je af en toe wat dingen vergeet, neemt de angst om geestelijk achteruit te gaan toe. Je **geestelijke** gezondheid vraagt om aandacht. Jezelf scherp houden los je niet op met het invullen van puzzels. Je moet echt meer doen. Voor mezelf heb ik daar iets op gevonden. Een aantal jaren geleden ben ik deel gaan uitmaken van een “Studiekring”. Dat heeft overigens niets te maken met studieopdrachten, overhoren en huiswerk. In mijn geval gaat het om een groep van zestien mannen en vrouwen met totaal verschillende achtergronden, die eenmaal in de veertien dagen, gedurende ongeveer twee uur bij elkaar komt, om zelf gekozen onderwerpen te bespreken. Bij toerbeurt behandelt één van ons het zelf gekozen onderwerp en presenteert dat in de groep. Daarna kan over dat onderwerp worden gediscussieerd. Ook doen wij nog een rondje actualiteiten. Dat geeft vaak op zichzelf al voldoende mogelijkheden tot discussie. Wij onderbreken dat, door een koffie-/theepauze. Het houdt je scherp, je blijft geestelijk actief en het is ongelooflijk gezellig. Niet onbelangrijk is, dat het voor velen ook een plek is voor nieuwe sociale contacten en daardoor bijdraagt aan het terugdringen van gevoelens van eenzaamheid. In elk geval voel ik me er wel bij.

Deze activiteit is overigens voor mij wat uit de hand gelopen. In Gelderland zijn ruim dertig studiekringen actief. De oprichting daarvan ligt bij het “Platform voor ouderen”. Ik ben daar al jaren voorzitter van en ben daarbij ook actief als “trainer”. Zo zijn er bijv. in Apeldoorn, waar ik woon, vier Studiekringen, waarvan ik er twee heb opgericht.

Met een door Nuts-Ohra verstrekte subsidie gaan we nu zelfs landelijk. Misschien bent u geïnteresseerd. Je weet het maar nooit. Kijk dan eens op onze nieuwe website:

www.studiekringen50plus.nl

Antoon Coster