

Nieuwsbrief Studiekringen

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

# PlatformPost

*Digitale nieuwsbrief voor deelnemers studiekringen*

28 juni 2019



---

Het is weer de laatste vrijdag van de maand en dus tijd voor het laatste nieuws van het Platform. In deze PlatformPost onder andere een oproepje om regionale uitwissel-bijeenkomsten te gaan organiseren, nieuws van de Startersgroep, een nieuwe training gespreksleiders en natuurlijk een column van Cor.

Een hele goede zomer gewenst, na de zomer krijgt u weer een nieuwe PlatformPost.

Veel leesplezier,

Het Platform Studiekringen50plus

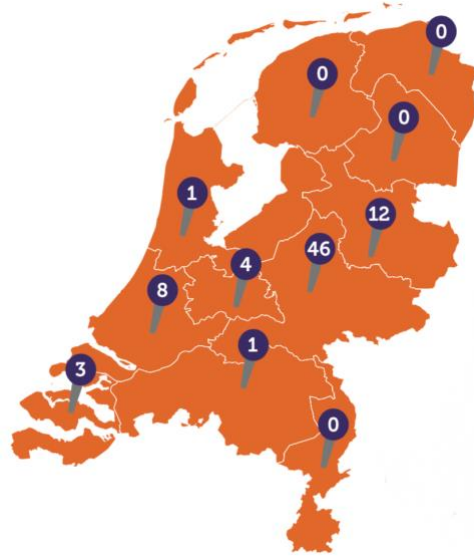
---

*Wilt u de informatie van deze PlatformPost doorgeven aan uw mede-studiekringleden? En hen erop wijzen dat zij zich ook aan kunnen melden voor de PlatformPost? Alvast bedankt!*

---

## Uitwisseldagen in mijn regio

Het Platform studiekring50plus



Beste studiekringers,

Vorige week is de 80ste studiekring opgericht. Wat fantastisch dat zo veel mensen door heel Nederland de studiekringen hebben ontdekt en daar hun plek hebben gevonden om met anderen over nieuwe onderwerpen te horen, te leren en daar samen over te praten en te discussiëren.

We zijn dan ook erg benieuwd naar de ervaringen van de studiekringleden met hun studiekring: hoe de gespreksleiding verloopt, de discussie, de besproken onderwerpen, het onderling contact en hoe de deelnemers hun kringen ervaren. Deze nieuwsgierigheid naar hoe het bij andere studiekringen loopt, hoor ik ook bij andere studiekringleden. U had bijvoorbeeld een bijzondere ervaring, een 'interessante' middag, die u best graag wilt delen met anderen; u kent vast het moment waarop u dacht: "jammer dat we maar met z'n twaalven zijn".

---

Het delen tijdens een landelijke ontmoetingsdag is voor veel mensen qua afstand niet altijd eenvoudig. We zoeken daarom naar een andere mogelijkheid om contact tussen studiekringen te organiseren. Je kunt immers van elkaar weer bijzondere dingen leren. Het Platform wil daarom samen met één of meerdere studiekringen, uitwissel-bijeenkomsten in verschillende regio's organiseren. Het belangrijkste daarbij is het samen in gesprek gaan (circa 2 uur) om ervaringen uit te wisselen, het delen van onderwerpen, delen van wat goed gaat maar ook bespreken van eventueel lastige situaties. Ook is het onze bedoeling dat we de studiekringen zelf daarin willen betrekken. Dus vragen we nu "MEEDENKERS".

Dus neem jij deel aan een studiekring die 'gastkring' wil zijn voor een uitwissel-bijeenkomst en verder met ons mee wil denken? Laat het ons weten. Met een enthousiaste studiekring kunnen we de eerste uitwissel-bijeenkomst al in het najaar organiseren.

Hartelijke groet!

Heb je vragen hierover of wil je je als studiekring aanmelden? Mail ons via: [info@studiekringen50plus.nl](mailto:info@studiekringen50plus.nl)



## Nieuws en oproep

Elvira Derks

---

Het wordt lekker druk in het najaar.

Er zijn maar liefst vier informatiebijeenkomsten gepland!

In **Gendt** in de bibliotheek op vrijdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur en in de bibliotheek van **Huissen** op dinsdagochtend 24 september van 10.00 uur tot 12.00 uur. Jannie van Mannen gaat hier bij assisteren.

Op woensdag 25 september gaat Antoon Coster naar Koudekerke van 10.00 uur tot 12.00 uur en naar Domburg van 14.00 tot 16.00 uur.

Wat geweldig fijn.

### **Oproep!**

*Studiekringstarters gevraagd.*

Bent u een enthousiaste “Studiekringer” en vindt u het belangrijk en leuk om ons team starters te versterken zodat we de studiekringen verder landelijk kunnen uitrollen? Neem dan contact op met Elvire

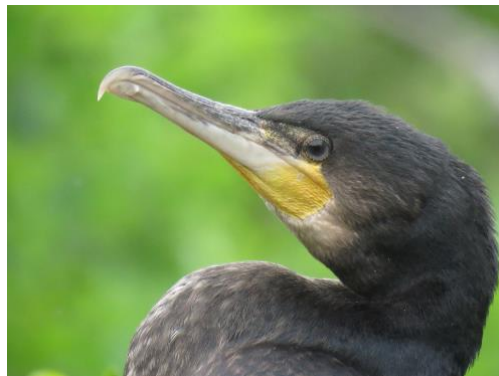
Derks, [elvire.derks@xs4all.nl](mailto:elvire.derks@xs4all.nl) of per tel: 030-696 12 96

---

## **Aalscholvers**

### **Cor Snijders**

deelnemer studiekring De Maten,  
Apeldoorn



Drie keer vliegt er nu al een reiger uitdagend, breed klapwiekend over ons. Drie keer ben ik hopeloos te laat met de camera. We varen met een boot tussen het riet ergens bij Naarden. We varen de route naar een houten optrek waar je aalscholvers kunt waarnemen. Dat is maanden geleden al besloten in

---

de kring en een van ons heeft dit keurig geregeld. Op het zachte gebabbel van de mensen van de studiekekring in de boot na is het doodstil.

Luister: daar hoor je in de verte de koekoek! De meneer die deze tocht begeleidt, de boot stuurt en vreselijk veel van de natuur weet steekt zo nu en dan een vinger in de lucht. Luister: de tjiftjaf. Maar we horen nog meer vogels en er vliegen er zo nu en dan ook een paar over en wij weten niet welke dat zijn. Maar daar... die kennen we wel, een eend scheert over ons heen. Wat verder roetsjt hij over het water als een Boeiing 747 en komt tot stilstand in het water en laat een spoor van rimpels achter. Prachtig!

Er komt een moment dat we kunnen uitstappen. Daarna moeten we door een stukje oerbos. Onze begeleider stampst demonstratief op de grond die gehoorzaam mee veert. Dit is een vrij dikke plaat aarde die aan de onderkant in het water aangroeit. We lopen achter de begeleider door een stukje oerbos over houten vlondertjes. We moeten goed uitkijken waar we lopen.

En dan komen we bij een houten optrekje waar we een trap moeten beklimmen. Maar dan sta je op een soort veranda en wat zien we daar iets verderop op dikke takken... De aalscholvers. Vader, moeder en de kleintjes. Wat verderop zit een neef chagrijnig met zijn kont naar ons toe. We proberen nog steeds zo stil mogelijk te zijn. En we kijken ook in het water, prachtig die spiegelingen. En er is niet eens zon, dan zou je nog eens wat beleven. In de camera wordt de kop van een aalscholver feilloos vastgelegd. Wel even de adem inhouden en dan afdrukken. O ja, en niet trillen...

Op de terugweg komt er een heuse Boeiing over. Ja het is makkelijk om daar een foto van te maken, en ook van die keurig stilzittende aalscholvers, maar zo'n overvliegende reiger...

---

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

---

## Training voor gespreksleiders van Studiekringen50plus



In een studiekekring staan gezelligheid en veiligheid voorop. In een goede sfeer willen deelnemers graag hun kennis en ervaring delen. Ondanks dat iedereen van goede wil is vraagt respectvol met elkaar omgaan blijvend om aandacht. U kent die situaties wel waarin een deelnemer te lang aan het woord is en anderen niet tot hun recht komen. Waar mensen elkaar steeds in de rede vallen, of botsende meningen de sfeer bederven voor de rest. Er kunnen gewoontes insluipen die iedereen ongewenst vindt, maar die niet zo gemakkelijk te doorbreken zijn. Herkent u dit?

In een trainingsochtend krijgt u tips aangereikt om dit soort situaties ten goede te keren. Tips van de trainer maar ook van uw collega-begeleiders. U maakt direct en praktisch kennis met alternatieve werkvormen voor het begeleiden van uw studiekekring.

In het najaar willen wij weer een training Gespreksleiding organiseren. Heeft u belangstelling voor of wilt u meer informatie over deze training? Neem dan contact met ons op via onderstaande button.

---

Meer informatie

---

## Hittetips



De komende dagen worden tropische temperaturen verwacht. Daarom hieronder een paar tips:

- Drink minstens twee liter water, vruchtensap of kruidenthee verspreid over de dag (meer als u veel transpireert), ook als u geen dorst heeft. Neem water mee als u naar buiten gaat. Wees matig met alcohol, cafeïne houdende dranken en dranken met suiker, deze onttrekken juist vocht aan uw lichaam. Als u minder dan normaal plast of als uw urine donkerder wordt, dan moet u meer drinken.
- Denk aan uw huid wanneer u naar buiten gaat! Smeer de onbedekte huid goed in met een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor.
- Ga indien mogelijk alleen 's morgens naar buiten. Probeer, als het erg warm is, zoveel mogelijk binnen te blijven tussen 11.00 en 17.00 uur.
- Draag lichte, luchtige kleding, het liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels. Bedek uw hoofd met een zonnehoed of zonneklep wanneer u naar buiten gaat. Vervang een dekbed of deken door een laken.
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.
- Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitaminen, en zorg voor voldoende zoutopname. Groenten en fruit zijn goed omdat deze een hoog percentage water bevatten en een natuurlijke bron zijn van

---

vitamines en minerale zouten. Soep, bouillon, melk, ijs of tomatensap vullen het verloren zout aan. Zorg voor goede koeling van etenswaren en zorg voor goede hygiëne in de keuken; bij hoge temperaturen bederft voedsel eerder, waardoor u sneller diarree kunt krijgen en veel vocht kunt verliezen.

- Houd de warmte zoveel mogelijk buiten. Door rechtstreekse zoninval te vermijden, zonnewering te gebruiken en deuren en ramen overdag dicht te houden en 's avonds en 's nachts maximaal te luchten. Als dit niet mogelijk is i.v.m. inbraakpreventie, laat dan (schone) ventilatieroosters permanent open. Doe ook lampen en computer zoveel mogelijk uit.
- Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. Een nat washandje of voetenbadje werken ook verkoelend.
- Vermijd overmatige inspanningen en neem veel rust.
- Gebruik een ventilator of ga naar koele of airconditioned ruimtes. Gebruikt u een ventilator, plaats deze dan hoog genoeg en let erop dat de luchtstroom niet direct op uw lichaam is gericht. Let op te grote temperatuurverschillen en tocht.
- Woont u alleen, heeft u gezondheidsklachten en veel last van de warmte, vraag uw burens of familieleden dan een extra oogje in het zeil te houden of u regelmatig even te bellen.
- Wees alert op uzelf. Ga met gezondheidsklachten direct naar de huisarts. Vraag uw huisarts ook om advies wanneer u medicijnen gebruikt die vocht afdrijven of die inwerken op de geestelijke toestand (neuroleptica).

### **Hoe herkent u uitdroging?**

- Sufheid: een moe gevoel, niet meer helder kunnen denken
- Duizeligheid bij het opstaan, als dat anders niet zo is
- Hoofdpijn
- Donkere urine



- 
- Een droog gevoel in de mond.
  - Spierkrampen: door het uitdrogen verlies je ook belangrijke mineralen in het lichaam, waardoor spierkrampen kunnen ontstaan.
  - Flauwvallen en wegvallen.
  - Misselijkheid en braken.
  - Minder helder en minder goed aanspreekbaar zijn, soms wat meer geïrriteerd zijn.
  - De ogen liggen dieper in de kassen.
  - Het meten via de huid van de hand (als de huid blijft staan na optillen) werkt bij ouderen veel minder omdat hun huid minder elasticiteit heeft.

### **Belangrijk!**

Dus als u zich ineens heel erg moe voelt op een moment dat u anders niet moe bent ... niet gaan slapen of rusten, maar elke keer kleine beetjes drinken!

---



**Andrea Kuijpers**  
Projectleider

Studiekringen50plus is opgenomen als inspirerend initiatief op de website Eén tegen eenzaamheid (een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid,

---

Welzijn en Sport). Hieronder de tekst die op de website van Eén tegen eenzaamheid te vinden is:

*Een studiekring is een succesvolle combinatie van ontmoeten, ervaringen delen en iets nieuws ontdekken. Op ruim 70 plekken in het land komt elke twee weken een groep ouderen ervoor bij elkaar. Maar hoe blijft het interessant en boeiend om dat te blijven doen? 'Het houdt het hoofd jong en bevredigt de nieuwsgierigheid.'*

Een kringgesprek heeft een vaste opbouw. Eerst is er een “rondje actualiteiten” waarin iedere deelnemer vertelt wat hem of haar in de afgelopen periode heeft geraakt. Dat kan een persoonlijke ervaring zijn of iets uit het nieuws. Vervolgens wordt er door een van de kringleden een onderwerp gepresenteerd. En ten slotte is er een gezamenlijk gesprek over die presentatie.

### **Het nieuws volgen**

‘Doordat je met elkaar in gesprek gaat over onderwerpen in het nieuws, heeft het meer zin om het nieuws te blijven volgen’, zegt projectleider van Studiekringen50Plus Andrea Kuijpers. ‘Mensen zeggen: ik merk dat ik dingen weer beter onthoud, omdat ik me in het nieuws verdiep en het er later met anderen over heb.’

### **Ontmoeten en inhoud het belangrijkste**

In 2012 liet Andrea onderzoeken of studiekringen helpen tegen eenzaamheid. Dit gebeurde tijdens een ontmoetingsdag, waarbij meerdere kringen bij elkaar komen. Andrea: ‘Het ontmoeten van andere mensen en dat de gesprekken inhoud hebben, bleken het belangrijkste. Daarnaast vergroot een studiekring je sociale netwerk. Je durft meer te vertellen en je hebt ook meer te vertellen, binnen en buiten een kringbijeenkomst. Wat vervolgens meer vertrouwen geeft.’

### **Zelf aan de slag**

Je gaat met een onderwerp aan de slag. En je moet zelf ook een keer presenteren, dus dat geeft een doel om je ergens in te verdiepen.’ Mensen

---

voelen zich meer maatschappelijk verbonden, mondiger en meer betrokken bij de samenleving. Zoals een deelnemer zei: 'Door de studiering trad de wereld weer bij me binnen!' En een ander: 'Het houdt het hoofd jong en bevredigt de nieuwsgierigheid.'

[Website Eén tegen eenzaamheid](#)

---

#### AGENDA

**27 september:** Train-de-begeleider

Studiekringen50plus

Meer informatie: [yvonne.sinkeldam@rijnbrink.nl](mailto:yvonne.sinkeldam@rijnbrink.nl).



**Platform  
Studiekringen**  
50 plus

[www.studiekringen50plus.nl](http://www.studiekringen50plus.nl)

---

