

# Studiekringen, een goede manier om bij te blijven

Wie zijn hersenen traint, blijft mentaal langer scherp en sociale contacten helpen eenzaamheid tegen te gaan. Wie meedoet aan een Studiekring slaat dan ook twee vliegen in één klap. Want het initiatief is erop gericht om senioren geestelijk actief te houden en mensen uit hun isolement te halen. De groep waar Cita Gaikema en Henk Kuipers deel van uitmaken startte in 2016 met vijf personen en is inmiddels uitgegroeid tot een hechte groep van 16 'studenten'.

De Studiekring is een initiatief uit Scandinavië, waar het geestelijk actief houden van vijftigplussers de ziektekosten drastisch heeft verminderd. Het principe is simpel, maar doeltreffend. Anders dan de naam doet vermoeden komen er geen studieboeken en tentamens aan te pas, maar staat het delen van kennis centraal. Vertellen over wat je kent en het ontdekken van nieuwe onderwerpen die je uitdagen om na te denken.

## Studiekring Plato

De leden van de Dedemsvaartse Studiekring Plato houden om beurten een presentatie over een onderwerp dat hen interesseert. Volgens Henk Kuipers zijn de onderwerpen breed. "Het varieert van de geschiedenis van de wiskunde, genderdysphorie, nanotechnologie en 500 jaar reformatie tot kunst en ontwikkelingssamenwerking", zegt hij. "Daarnaast worden er excursies georganiseerd. Zo werd er al een

bezoek gebracht aan de brandweer, een synagoge, de Ommerschans en een aantal musea."

De Studiekring is bedoeld voor iedereen van 50 jaar en ouder. Zowel voor werkenden als voor mensen die genieten van hun pensioen. "We proberen mensen te trekken die graag iets met anderen willen doen, maar die niet zo houden van bingoavonden en dat soort activiteiten", vertelt Cita. "Voor die groep wordt er eigenlijk weinig georganiseerd. We merken dat het voor hen echt een gat in de markt is."

## Gemêleerd gezelschap

De initiatiefnemers streven naar een gemêleerd gezelschap. "Hoe groter het verschil in niveau en achtergrond is, des te meer je van elkaar kunt leren", zegt Cita. "Op dit moment bestaat de groep uit (oud-) verpleegkundigen, ambtenaren, een oud-directeur en opvallend veel onderwijsmensen. De jongste is 62 en de oudste is 80 jaar."

## Tweede groep

Cita en Henk willen de gemiddelde leeftijd graag iets naar beneden brengen en denken daarom aan het opstarten van een tweede groep. "De huidige groep komt op woensdagochtend bij elkaar", vertelt Henk. "Voor mensen die werken, blijkt dat niet erg praktisch. Daarom proberen we nu ook een groep met vijftigers op te starten op een avond."



Henk Kuipers en  
Cita Gaikema,  
initiatiefnemers van  
Studiekring Plato  
in Dedemsvaart

## De ervaring van een 80-jarige deelnemer aan Studiekring Plato

"Aanvankelijk had ik geen al te groot vertrouwen in de zaak. Ik had geen zin in oeverloos geklets, om praatjes aan te horen over ziektes en kwalen. Gingen we soms een studie maken van seniorengebreken? Dit bleek echter anders uit te pakken. Het is een openbaring. Er wordt wat van je gevraagd, je moet bijblijven.

Door de Studiekring trad de wereld weer bij me binnen en dat is goed. Stilstand is achteruitgang en dan verval je al snel in geklets over kwalen. Verveling ligt dan op de loer.

Dit jaar werd er al heel wat besproken en bestudeerd. Er is inderdaad gesproken over darmflora, maar dan op een wetenschappelijke manier. Geen gezeur, het stemde tot nadenken. Deze presentatie voegde iets toe, net als alle andere presentaties die we inmiddels gehad hebben.

Ik ben blij dat ik van deze club lid mag zijn en zal proberen een steentje bij te dragen ten gunste van het geheel. Voor ons, door ons. Een mens gaat achteruit als er geen impulsen van buiten komen. En deze injecties zijn gezien het bovenstaande, ruim aangedragen. Waarvan akte."

## Sociaal ondernemen

Het idee van de Studiekring is afkomstig van Studiekringen50plus, een landelijke projectgroep. De bibliotheek heeft in samenwerking met De Stuw het initiatief genomen om een groep in Dedemsvaart op te starten. Sociaal werker Coby Klomp: "De bibliotheek werd naar aanleiding van een presentatie van de landelijke projectgroep enthousiast en heeft De Stuw benaderd om een Studiekring in de gemeente Hardenberg op te starten. Onze sociaal werkers wisten dat er in Dedemsvaart inderdaad een groepje inwoners was die behoefte had aan iets dergelijks. Het is een mooi voorbeeld van samenwerken en Sociaal ondernemen, want de bibliotheek faciliteert de ruimtes voor de groepen om bijeen te komen. De Stuw heeft de expertise en het netwerk om een dergelijk initiatief aan te jagen, deelnemers te werven en mensen door te verwijzen naar de Studiekring. Zo kun je als organisaties gezamenlijk mooie dingen realiseren."