

‘Houd er plezier in’. Met dat motto hopen de gemeente Groningen en welzijnsorganisaties in de stad ouderen te motiveren. Op talloze plekken zijn initiatieven om samen met anderen plezier in het leven te houden of te (her)vinden. Met de Week tegen Enzaamheid (26 september – 2 oktober) in zicht worden hier een paar onder de aandacht gebracht en tips gegeven voor activiteiten in de gemeente Groningen.

## ‘Ik heb weer vertrouwen in mezelf gekregen’

Eigenlijk zag ze er weinig brood in voor zichzelf. Naar een Grip & Glans-training om weer wat meer van het leven te genieten? Maar toch nam Zus Rijkens-Drenth (84) twee jaar geleden de moedige stap. „Ik had het niet verwacht, maar ik heb weer vertrouwen in mezelf gekregen.”

Zus Rijkens zorgde jaren voor haar zieke man en had daar een dagtaakaan. Steeds meer trok ze zich terug en vervreemde ze van haar omgeving. Haar dochters, haar huisarts, ze gaven goede adviezen, maar het was moeilijk om uit die neerwaartse spiraal te komen. Tot ze de stoute schoenen aantrok en zich op gaf voor de Grip & Glans-training van WIJ-Groningen in de Rivierenbuurt.

„Ik ging er schoorvoetend als een bang wezelkje naar binnen. Ojee, dacht ik, nu moet ik met die mensen praten en wat moet ik dan vertellen? Ik beleefde niks, dus had ik ook niks te zeggen, dacht ik. En dan die kleine opdrachtjes: iemand bellen die je een tijdje niet had gesproken. Ik vond het doodeng.” Maar ze was niet de enige. De andere deelnemers zaten in dezelfde positie. Door er samen over te praten en door kleine doelen te stellen, maakten ze met z’n allen stapjes voorwaarts. Er was veel (h)erkenning en niks was gek.

„Ik heb tot mijn 73ste de voetbal-kantine van GRC gerund. Een aantal jaren daarna werd ik mantelzorg

van mijn man, tot hij twee jaar geleden is overleden. Ik moest mezelf helemaal opnieuw uitvinden. Wat vind ik leuk en wat wil ik eigenlijk nog allemaal doen?“, aldus de 84-jarige.

Dat blijkt een heleboel, want de weekagenda van Zus Rijkens is inmiddels goedgevuld. „Het begon in de training al toen een andere deelnemer aan me vroeg of ik meewilde om een leuke wandeling te maken. Ik dacht eerst: ‘hè, vraag je mij?’ Ik heb daarna het sporten bij Curves weer opgepakt en doe dat twee keer per week. Ik zit bij het koor in buurtcentrum De Stroming waar we liedjes van vroeger zingen. Met dat gezelschap maken we ook af en toe leuke uitstapjes en ik zit op line-dance in Goudriaan. Ik heb er weer plezier in en ben een stuk zelfbewuster geworden. Daar hoort bij dat ik nu ook ‘nee’ durf te zeggen als ik er geen zin in heb. Gelukkig vind ik heel veel dingen leuk en is het fijn dat deze training mij een flinke zet in de goede richting heeft gegeven. Iedereen moet het natuurlijk zelf weten, maar neem van mij aan: deze training verandert je leven.”



Zus Rijkens-Drenth en Jony Vleeschhouwer met de ‘GLANS-schijf’

## ‘Grip & Glans is een bewezen methode om weer van het leven te genieten’

Jony Vleeschhouwer (56) is opbouwwerker bij WIJ Groningen en coördinator/trainer van de Grip & Glans-training. Acht jaar geleden, zelf op zoek naar de glans in haar leven, besloot ze de opleiding te doen en trainer te worden. Het bleek een schot in de roos.

De Grip & Glans-training is gratis, zes weken lang, één keer per week, 2,5 uur met een vaste groep van maximaal tien personen en twee trainers. Met behulp van de GLANS-schijf worden gesprekken gevoerd: Gemak en gezondheid, Leuke bezigheden, Affectie, Netwerk en nuttig voelen, Sterke punten. Daarna komen vanzelf vragen als: Voel je je fit?, Hoe woon je?, Wat is je leefstijl?, Welke leuke dingen doe je? „Veiligheid is voor ons heel belangrijk en die bewaken onze trainers constant“, zegt trainer Vleeschhouwer. „We stellen kleine, individuele doelen en de groep fungeert als stok achter de deur. Een voorbeeld uit de training

om partijen van de Glans-schijf te combineren: deze week ga ik een vroegere vriendin bellen en maak een wandelafpraak. De doelen hangen samen met de door de deelnemer ingevulde GLANS-schijf en is voor iedereen weer anders. Daar vragen we een week later dan naar. We zien dat deze training helpt om weer grip op je eigen

leven te krijgen. Grip & Glans is een bewezen methode om weer van het leven te genieten, blijkt ook uit onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen. Op 8 oktober beginnen we weer op vier plekken in de gemeente en daarna in het voorjaar opnieuw. Het is zo mooi om te zien dat mensen met opgeheven hoofd de training uitlopen.”

### Grip & Glans-trainingen

**Dinsdagen** 9.30-12.00 uur (8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11)  
t Vinkhuys, Boraxstraat 2, Groningen

**Dinsdagen** 14.00-16.30 uur (8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11)  
De Oude School, Kievitstraat 6, Ten Boer

**Woensdagen** 13.30-16.00 uur (9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 06/11, 13/11)  
Buurtcentrum De Semmelstee, Semmelweisstraat 182, Groningen

**Vrijdagen** 10.00-12.30 uur (11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11)  
Buurtcentrum de Sint Jan, Nieuwe Sint Jansstraat 35, Groningen

**Algemene mailadres:** gripenglans@wij.groningen.nl  
Meer informatie via de coördinatoren  
Jacqueline de Vries (06-46889251)  
Jony Vleeschhouwer (06-25635811)



### Activiteiten

**Lewenborg**  
TIP: Elke werkdag 10.00-12.00: Kom eens langs in de huiskamer van de Oude Bieb! Gratis koffie/thee en een praatje.  
Meer activiteiten:  
www.deoudebieblewenborg.nl/sociale-huiskamer/  
Contact: Fen Strating 050-8517806 / deoudebieb@gmail.com

**Selwerd**  
TIP: 28 september 12.00-16.00 uur: Burendag, feest met infomarkt bij Bernlef.  
Meer activiteiten: www.wij.groningen.nl/wij-team/wij-selwerd-paddepoel

**Vinkhuizen**  
TIP: 26 september: Samen soep eten bij senioren platform, Magma (Goudlaan 249)  
Meer activiteiten: www.vinkhuizen.nl/agenda.  
Contact: 050-3676303 (WIJ Vinkhuizen); wijvinkhuizen@wij.groningen.nl

**Hoogkerk**  
TIP: Kom langs bij Cultuurkiosk de Slak! Huisje voor ontmoeting en onthaasting: www.bijvrijdag.nl/indebuurt/cultuurkiosk  
Meer activiteiten:  
www.bijvrijdag.nl/indebuurt/hoogkerk

**Korrewegwijk/De Hoogte**  
Tip: 26 september 19.00-22.00 uur en 27 september 13.00-16.00 uur: Kom mozaïeken in de wijk. Picknick-bank bekleden met bewoners en kunstenaar/keramist Anno Smith.  
Locaties en meer activiteiten: www.mooiewijken.nl

**De Wijert**  
TIP: 1 oktober 10.00-11.30: Nieuwe serie UP!-gesprekken met als thema ‘moed’ (MFC de Wijert): 3manieren.nl/koffie-en-een-goed-gesprek.  
Meer activiteiten: www.wij.groningen.nl ; via WIJ-teams naar De Wijert.

**Ten Boer**  
TIP: 27 september – Koffieochtend dorpscoöperatie Buurhoes Ten Boer  
TIP: Kom langs bij DOS, (Kievitstraat 6) Wás basisschool, nú multifunctionele ontmoetingsplek.  
Meer activiteiten: Opbouwwerk WIJ Ten Boer op: 050-3028846 / www.wij.groningen.nl ; via WIJ-teams naar Ten Boer.

**Beijum**  
TIP: 5 oktober 15.00-20.00 uur: Flow Festival (Melsemaheerd).  
Meer activiteiten: www.beijum.nl/kom-er-beijum/

**Oosterparkwijk**  
TIP: 27 september: Vrijdagmaaltijd voor 2,50 euro 17.30-19.00 uur Bij van Houten (Oliemuldersweg 47)  
Meer activiteiten: www.mijnooosterparkwijk.nl

**Haren**  
TIP: Vrijdag 27 september 13.30 - 14.30 uur – Dans op Recept – Clockhuys Plein  
TIP: Dinsdag 1 oktober 10.30 - 12.00 uur – Koffieochtend Bistro Heerlijk  
Meer activiteiten: www.clockhuysplein.nl/programma

### UP! Gesprekken

**Beijum**  
**Dag en tijdstip: donderdag van 15.00-16.30 uur**  
Locatie: Heerdenhoes, Melsemaheerd 2  
17 oktober: thema Kwetsbaarheid  
21 november: thema Moed  
Informatie en aanmelden: Jan Knot: 06-36585776 / janberendknot@ziggo.nl

**Vinkhuizen**  
**Dag en tijdstip: vrijdag van 15.00 tot 16.30 uur**  
Locatie: MFC t Vinkhuys Diamantlaan 94  
18 oktober: thema Erbij horen  
15 november: thema Toen en nu  
13 december: thema Levenslessen  
Informatie en aanmelden: Ina de Weerd: 050-3126000 / ctdeweerd@gmail.com

**Oosterparkwijk**  
**Dag en tijdstip: vrijdag van 15.00-16.30 uur**  
Locatie: Heesterpoort 1  
(26 januari, locatie Heesterpoort 18)  
18 oktober: thema Toekomst  
15 november: thema Vriendschap  
Informatie en aanmelden bij: Jan Schuling: 06-51564689 / j.schuling@outlook.com

**De Wijert**  
**Dag en tijdstip: dinsdag van 10.00-11.30 uur**  
Locatie: Multifunctioneel Centrum De Wijert & Helpman, P.C.Hooflaan 1a  
1 oktober: thema Moed  
5 november: thema Toekomst  
3 december: thema Vergeving  
Informatie en aanmelden: Loes de Koning: 06-39790404 / ldkoning@gmail.com

**Corpus den Hoorn**  
**Dag en tijdstip: donderdag van 15.00 tot 16.30 uur**  
Locatie: Immanuelkerk, Overwinningplein 1  
17 oktober: thema Loslaten  
21 november: thema Verjaardag/vieren  
12 december: thema Vriendschap  
Informatie en aanmelden: Carrelie Spiering: 050-3126000 / c.spiering@home.nl

**Haren**  
**Dag en tijdstip: woensdag van 10.00-11.30 uur**  
Locatie: Forumbibliotheek Haren (Dickensroom), Brinkhorst 3  
9 oktober: thema Levenslessen  
13 november: thema Balanceren in het leven  
Informatie en aanmelden: Anneke de Koning: 06-52795075 / annekedekoningmc@gmail.com

**Voor meer algemene informatie:**  
Tamara van Diejen- mail: t.vandiejen@humanitas.nl, of het Meld- en Informatiepunt (MIP) van Humanitas: 050-312 6000

Tamara van Diejen, coördinator van UP!-gesprekken in Groningen:

## ‘Gewoon gesprekken waar je heel blij van wordt’

Hoe fijn is het dat je met leeftijdsgenoten kunt praten over dingen die ertoe doen. Geen ‘zware’ gesprekken, maar wel over onderwerpen die ouderen bezighouden. Met thema’s als vriendschap, spijt, familie, moed of loslaten zijn er gratis UP!-gesprekken op zes plekken in de stad. De koffie staat klaar en er ligt altijd iets lekkers bij.

Hoe fijn is het dat je met leeftijdsgenoten kunt praten over dingen die ertoe doen. Geen ‘zware’ gesprekken, maar wel over onderwerpen die ouderen bezighouden. Met thema’s als vriendschap, spijt, familie, moed of loslaten zijn er gratis UP!-gesprekken op zes plekken in de stad. De koffie staat klaar en er ligt altijd iets lekkers bij.

Het gaat er ontspannen aan toe, vertelt coördinator Tamara van Diejen van Humanitas. „Aan de hand

van een thema kom je in mooie gesprekken terecht. Alledaagse levensvragen komen als vanzelf voorbij: ‘waar geniet ik eigenlijk van?’, maar ook: ‘waarom raakt dit afscheid me zo’ of ‘wat betekent die vriendschap voor mij? Het zijn gewoon gesprekken waar je heel blij van wordt. De deelnemers geven aan dat ze het fijn vinden om met leeftijdsgenoten te kunnen praten. Meestal komen die onderwerpen niet snel voorbij in het contact met hun kinderen of burens.”



Vorig jaar namen 259 ouderen deel aan de gratis UP!-gesprekken.

De komende maanden zijn er UP!-gesprekken in Haren, Oosterparkwijk, Beijum, De Wijert, Corpus den Hoorn en Vinkhuizen. Iedereen is in elke wijk welkom, maar wel graag even aanmelden.