



*Wijzer Ouder Worden*  
**Nieuwsbrief**

**Wijkcentrum de Ark van Oost**

Cipresstraat 154  
6523 HR Nijmegen

Contactvrouw: ☎ 024-3237003

E-mail: [wouwnijmegen@hotmail.com](mailto:wouwnijmegen@hotmail.com)

Website: [www.wouw-nijmegen.nl](http://www.wouw-nijmegen.nl)

**voor 50+ vrouwen**

**december 2025**

## **Oud zijn**

**Hoe word ik oud?**

**Gelijk een bloem het liefst**

**Maar dan in late bloei nog steeds**

**met stam en blad verguld**

**En met glans van wijsheid omgeven**

**Door bitter en zoet gewassen**

**Mijn kleuren intens maar toch gedempt**

**Omringd nog steeds volop**

**Door nieuw ontluikend leven**

**Zo wil ik zijn en bloeien**

**Willem Mulderij**

## **Bijeenkomsten en cursus van januari t/m juni 2026**

De themabijeenkomsten worden gehouden op de **eerste woensdag** van de maand in de Ark van Oost, Cipresstraat 154. Deze is bereikbaar met bus 8, halte Broerdijk. De bijeenkomsten zijn van 14.00 - 16.00 uur met een uitloop naar 16.30 uur. Ook de cursussen zijn altijd in de Ark van Oost van 14.00 - 16.00 uur.

Op **woensdag 7 januari** komt **Willem Mulderij** een themabijeenkomst verzorgen met als titel: **De Keltische cultuur via muziek belicht**. Hij schrijft hierover het volgende: Wie of wat zijn de Kelten? Aan de hand van muzikale fragmenten komen de verschillen en overeenkomsten tussen de verschillende stromingen aan de orde. Na een klein lesje geschiedenis richten we ons op West-Europa. Bij de muziek zal ik stijverschillen en verschillende instrumenten laten horen. Bij de liederen komen ook de diverse talen aan de orde.

Willem Mulderij was docent geschiedenis en aardrijkskunde. Veel vakanties heeft hij in de Keltische gebieden doorgebracht en daar veel muziek gehoord. Hij maakt met ons aan de hand van de muziek een reis door deze gebieden.

Op **4 februari** komt **Paul van Tongeren** vertellen over **INSPIRATIE**. Hij schrijft hierover het volgende:  
De term 'inspiratie' lijkt zo populair geworden te zijn dat hij voor van alles en nog wat gebruikt wordt: je kunt inspiratie krijgen door op reis te gaan, door een cursus te volgen, door te gaan mediteren of te wandelen in de natuur. Maar wat gebeurt er eigenlijk als je geïnspireerd wordt? En heeft dat nog iets te maken met het religieuze verleden van het woord 'inspiratie'. Heeft het zin om te herinneren aan die religieuze voorgeschiedenis in onze tijd?

PAUL VAN TONGEREN was tot zijn emeritaat hoogleraar wijsgerige ethiek in Nijmegen en Leuven. Van 2021-2023 was hij 'denker des

vaderlands'. Voor publicaties en verdere info, zie:  
[www.paulvantongeren.nl](http://www.paulvantongeren.nl)

**Op 4 maart is Daphne Deckers in onze Ark om te vertellen over De kracht van het ouder worden!**

Zij schrijft hierover als volgt:

Veeg alle vooroordelen over ouder worden maar aan de kant. De tijd van anti-aging is voorbij. We kiezen voor positief ouder worden en daar is ook alle reden toe. Met het klimmen der jaren krijg je meer zelfvertrouwen, meer vrijheid en meer innerlijke kracht.

In deze lezing vertel ik met humor en relativeringsvermogen hoe je de lichamelijke en mentale uitdagingen kunt aanpakken en (v)aardig ouder wordt.

**Op 11, 18 en 25 maart geeft Bert Velthuis, kunsthistoricus een cursus met de titel: Nijmegen door de eeuwen heen.**

Hij schrijft hierover het volgende:

Nijmegen is een interessante stad. En dat al heel lang. In drie bijeenkomsten wordt daar aandacht aan gegeven.

We beginnen in de prehistorie. Rond 5500 voor Chr. kwamen de eerste jagers langs de plek waar nu Nijmegen ligt. Rond 3500 voor Chr. bleven ze er wonen. Het werden boeren. Ze temden het vee en organiseerden landbouwgrond voor het vee. In Nijmegen vinden we uit die tijd de eerste graven.

Nijmegen wordt vaak de oudste stad van Nederland genoemd. Dat komt door de komst van de Romeinen die hier een legerplaats en een stad bouwden. Na het vertrek van de Romeinen bleef Nijmegen bestaan. De rol van Karel de Grote blijft een grote vraag. Rond het jaar 1000 wordt de Nicolaaskapel gebouwd en kort daarna de Valkhofburcht. De stad krijgt stadsmuren en in het midden van de stad verrijst de St. Stevenskerk.

De Vrede van Nijmegen zet de stad op de Europese kaart en langzamerhand wordt Nijmegen een militaire basis. Dat blijft het tot 1874. Dan mogen de muren geslecht worden en begint een nieuw

hoofdstuk. We krijgen een mooie uitleg met brede straten, bruggen, nieuwe stadswijken, parken, industrie etc.

De stad blijft veranderen maar ook ontwikkelen. We staan stil bij watervoorzieningen, elektriciteit, woonerven, nevengeul etc. Maar Nijmegen wordt bovenal een studentenstad met Universiteit en HAN. De laatste jaren groeit Nijmegen snel. Maar er blijft aandacht voor recreatie, beweging en kunst in de openbare ruimte om het aanzicht van de stad kwaliteit te blijven geven. Zie de aanmeldstrook op pag. 9.

### **Themamiddag woensdag 1 april (geen grap!)**

#### **Wat kan het Marikenhuis betekenen voor WOUW?**

Als je te maken krijgt met kanker, kan dat veel impact hebben op je leven. Je kunt vragen hebben, bang zijn of verdrietig. Het Marikenhuis is er voor jou, of je nu zelf ziek bent, of een dierbare hebt die kanker heeft of daaraan is overleden.

Onze deur staat altijd open voor een kop koffie of thee en een luisterend oor. Je kan, tijdens openingstijden, altijd binnenlopen bij onze vestigingen in Nijmegen en Cuijk.

We bieden diverse ontspannende en creatieve activiteiten om je te helpen omgaan met de ziekte en geven informatie en ondersteuning. Er zijn verschillende lotgenotengroepen waar je je bij aan kunt sluiten. We kunnen je helpen bij de voorbereiding op een gesprek met je arts, en bieden verschillende andere spreekuren. Mocht je andere hulp nodig hebben, dan verwijzen we je graag door.

Onze persoonlijke ondersteuning helpt je om tot rust te komen en te leren omgaan met de gevolgen van de ziekte. Samen kijken we naar de mogelijkheden om een goed leven te leiden, te behouden of opnieuw op te bouwen. Het Marikenhuis is er ook voor kinderen en jongeren. Een verwijsbrief is voor bezoek aan het Marikenhuis niet nodig. Hierover kom ik op de themamiddag van WOUW graag het nodige vertellen, en vooral ook ingaan op vragen van jullie. Ik zal een ervaringsdeskundige meebrengen, die nog veel beter kan vertellen wat kanker betekent in je leven, en hoe zij daar mee omgegaan is en

nog steeds omgaat. Ik zal proberen om een vertegenwoordiger van zowel Hospice Bethlehem als van VPTZ Thuis Waken Rijk van Nijmegen mee te brengen.

### **Wie ben ik?**

Mijn naam is Wim van Beurden. Ik ben sinds 5 jaar vice-voorzitter van het bestuur Marikenhuis. Daarvoor was ik 27,5 jaar huisarts in Hatert, een wijk met veel ouderen.

### **Zijn we wat we eten? Het tweerichtingsverkeer tussen voeding en de hersenen.” Op 6 mei door Esther Aarts.**

Waarom kun je geen genoeg krijgen van chips, maar wel van worteltjes? En wat voor effect hebben onze voedselkeuzes op de hersenen?

Prof. dr. Esther Aarts is hoogleraar Nutritional Neuroscience aan de Radboud Universiteit, Donders Instituut voor Brein, Cognitie en Gedrag. Haar onderzoek richt zich op de complexe relatie tussen voeding en het brein.

Met behulp van neuroimaging onderzoekt zij bijvoorbeeld hoe ons dieet en leefstijl de hersengebieden beïnvloeden die betrokken zijn bij motivatie, beloning en cognitieve prestaties. Deze zijn van belang voor psychiatrische en neurologische aandoeningen, zoals depressie en dementie. Hierbij kijkt ze ook naar de rol van het immuunsysteem en de darmbacteriën en hun invloed op het brein. Haar werk richt zich niet alleen op het begrijpen van deze processen, maar ook op het vinden van manieren om ze positief te beïnvloeden om zo hersenaandoeningen te voorkomen.

**Op 3 juni 2026 van 14.00 uur tot 16.00 uur bezoeken we De Tinnen Roos in Millingen aan de Rijn.**

De eigenaar van het bedrijf Ramon Jahn schrijft: Wat leuk dat jullie ons gaan bezoeken. Altijd al eens willen zien hoe het gieten van tin in zijn werk gaat? Bij ons kan dat!

Tijdens een duidelijke en boeiende presentatie vertellen we je alles over ons prachtige vak. Van de rijke geschiedenis tot de moderne technieken van vandaag — je gaat het allemaal horen én beleven.

Je krijgt een kopje koffie, een klein cadeautje, en natuurlijk vinden we het ontzettend leuk dat jullie ons komen bezoeken!

De Tinnen Roos is gelegen aan de Zalmstraat 24 in Millingen aan de Rijn. Er is ruim voldoende parkeergelegenheid.

De bushalte van lijn 80 en 82 stopt bij Gezondheidscentrum Heerbaan Millingen aan de Rijn. Deze halte ligt schuin tegenover het bedrijf.

Wij vragen 5 euro eigen bijdrage voor deze interessante excursie. Zie de aanmeldstrook op pagina 9

## **Terugblik themabijeenkomsten van september tot en met december 2025**

Op 3 september bezochten 61 vrouwen de boeiende lezing "**Onbekend Albanië**" van **Ellen Hijmans**. Foto's tonen prachtige natuur, imponerende gebouwen in de hoofdstad Tirana en diverse Unesco Wereld erfgoederen. Het bergachtige Albanië werd in 1912 onafhankelijk van Turkije en was na WO 2, 45 jaar totaal afgesloten door de communistische dictatuur. Daarna kwamen corruptie, misdaad en werkeloosheid. Nu is het land een democratie die wil toetreden tot de Europese Unie, maar worstelt om aan de eisen te voldoen. Jaarlijks vertrekken 10.000 jongeren naar het buitenland op zoek naar een betere toekomst. Er is geen etnische of religieuze verdeeldheid. Er komen nog eeuwenoude tradities voor, zoals bloedwraak en gezworen maagden, waarbij vrouwen een eed van celibaat afleggen, mannelijke kleding dragen en als mannen leven, omdat ze bijvoorbeeld niet uitgehuwelijkt willen worden, bezit in de familie willen houden of traditioneel vrouwelijke rollen afwijzen. Ze heten Burrnesha. Met de komst van meer vrijheden voor vrouwen, verdwijnt deze traditie langzaam. Uit de vele vragen blijkt dat de lezing vrouwen nieuwsgierig maakt naar dit prachtige land vol tegenstellingen. Ellen is sociologe en werkte aan de Radboud Universiteit.

Op 1 oktober gaf **Jos de Mul** een lezing met als titel "**ChatGPT. Kunstmatige intelligentie of domheid?**". Na uitleg over verschillende vormen van intelligentie vertelt Jos de geschiedenis en werking van kunstmatige intelligentie, met name ChatGPT. Dit is een app voor de smartphone, waaraan de gebruiker vragen kan stellen overal allerlei onderwerpen. Bij ChatGPT zijn honderden miljarden woorden ingevoerd, afkomstig van al bestaande datasets en het internet. ChatGPT lijkt slim, omdat het lijkt op wat mensen doen, maar het is misleiding, omdat de app je probeert te laten geloven dat je met een mens spreekt. Mens en ChatGPT samen zijn intelligent als we de uitkomst interpreteren en dan handelen. Alleen uitgaan van ChatGPT is riskant, vanwege de vele fouten en verzinnsels. Het beheer ligt bij bedrijven en slecht nieuws of schokkende informatie verkoopt beter dan goed nieuws. Doordat output, weer input wordt, wordt een fout opnieuw ingevoerd. ChatGPT gebruikt gigantisch veel stroom en water. 72 Vrouwen bezochten deze boeiende lezing. Meer informatie over kunstmatige intelligentie vind je op [www.demul.nl](http://www.demul.nl) in zijn boek: "*Welkom in het Symbioceen. Over de verstremgeling van natuur, cultuur en techniek*". Jos de Mul was tot zijn emeritaat in 2022 hoogleraar filosofie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Verslag "**Herenboerderij Lingezege-Grootstal**" op 5 november door **Paul van Haperen**, bestuurslid Herenboeren. Herenboeren is een beweging die een verandering in de landbouw wil realiseren. Nu wordt 70% van alle zoetwater gebruikt voor irrigatie van landbouw en veeteelt. 50% Van alle bewoonbare land is landbouwgrond, grotendeels voor veeteelt. De ontbossing voor landbouw vermindert CO2 opname en tast ecosystemen aan. 24% Van de wereldwijde uitstoot komt van de landbouw, de voedselverspilling is een derde. Herenboerderij Lingezege-Grootstal pacht twee stukken grond van ieder 10 ha. Als je meedoet word je voor 2000 euro mede-eigenaar. Daarnaast betaal je iedere maand 56 euro. De coöperatie neemt daarvoor een boer in loondienst, betaalt lopende kosten en je kunt levenslang gebruik maken van het geproduceerde voedsel. Het is de bedoeling dat je regelmatig meehelpt bijvoorbeeld op de boerderij,

als lid van een werkgroep of het bestuur. Besluiten worden  
gezamenlijk genomen in de algemene vergadering. In Nederland zijn  
23 Herenboerderijen en 22 nieuwe coöperaties die landbouwgrond  
zoeken. 39 vrouwen bezochten deze interessante lezing. Meer  
informatie vind je op [www.lingezegen-grootstal.herenboeren.nl](http://www.lingezegen-grootstal.herenboeren.nl)

OPGAVESTROOK voor de cursus "Nijmegen door de eeuwen heen" voor 15 februari  
sturen naar Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen.  
Tel. 024-3237003. Gelijktijdig € 15.00 storten op IBANnummer NL36 INGB 0004092384  
t.n.v. Werkgroep WOUW Nijmegen.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: [ansbouwhuis@outlook.com](mailto:ansbouwhuis@outlook.com). Vergeet niet uw telefoonnummer te  
vermelden én het bedrag te storten. U krijgt **geen** bevestiging van Uw inschrijving!

Het minimum aantal deelnemers is 10, het maximale aantal 20.

Als het minimale aantal niet bereikt wordt, gaat de cursus niet door.

**Alleen dan krijgt U bericht.** Of als de cursus eerder vol is.

OPGAVESTROOK voor de **excursie** naar de Tinnen Roos  
sturen naar Ans Bouwhuis, Wachterslaan 147, 6523 RT Nijmegen.  
Tel. 024-3237003. Gelijktijdig € 5.00 storten op IBANnummer NL36 INGB 0004092384  
t.n.v. Werkgroep WOUW Nijmegen.

Naam:

Telefoonnummer:

Aanmelden kan ook per e-mail: [ansbouwhuis@outlook.com](mailto:ansbouwhuis@outlook.com). Vergeet niet uw telefoonnummer te  
vermelden én het bedrag te storten. U krijgt **geen** bevestiging van Uw inschrijving!

Hartelijk welkom bij onze themabijeenkomsten.  
Neem gerust vriendinnen of kennissen mee naar de bijeenkomsten.

WOUW kadergroep wenst alle vrouwen  
fijne feestdagen

An, Anna, Anneke, Ans, Erna, Rieky en Wilma