

MenZ

Nieuwsblad van Stichting Springlevend



Jaargang 7: Winter 2009/10



Inhoud

- | | |
|---|--|
| 2 Van bewust worden naar bewust zijn | 11 Activiteiten januari tot en met juni 2010 |
| 3 "Ik geloof in lichtpuntjes" | 12 Spreukenkalender |
| 5 Hoe bereid je je voor op je vertrek uit dit leven... | |
| 6 Gouden Buur impressies | |
| 7 Surprisepakketten | |
| 8 "Elk seizoen heeft haar eigen glans en beweegt ons tot een nieuwe en frisse dans" | |
| 9 Hoe is het om 80 plusser te zijn? Interview met Gé en Lied Weber | |
| 10 Surfen voor Springlevend | |
| 11 Landelijke Burendag | |



MenZ

staat voor 'Menselijkheid in Zorg', en is een uitgave van Stichting Springlevend. Springlevend is in 2001 opgericht door een aantal mensen, die zeer betrokken zijn bij het wel en wee in de gezondheidszorg, en met name in de ouderenzorg. Immers, zij die het beste van zichzelf hebben gegeven toen zij jonger waren, verdienen nu het beste van ons te krijgen... In deze nieuwsbrief leest u meer over een aantal van onze projecten en activiteiten.

Donateurschap

De uitgave van deze nieuwsbrief maakt het mogelijk om onze donateurs en overige geïnteresseerden regelmatig te informeren over gebeurtenissen en activiteiten.

Kent u iemand die ook geïnteresseerd zou kunnen zijn om donateur te worden?

Ons gironummer is 7409198, t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden, onder vermelding van: donatie 2010 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2010 is gesteld op € 15,-. Wij sturen dan regelmatig onze nieuwsbrief toe.

Colofon

Stichting Springlevend
Postbus 461
2300 AL Leiden
E-mail:
info@springlevend.org
www.springlevend.org

Redactie MenZ

Sander Quack
Otto Bignell
Sasja Cornelissen
Paul Broekman, Ina Nienhuis

Vormgeving

Harmien Meijer

Overige medewerkers:

Vera de Wit, Miranda Lambermont, Niko Stoop

Fotografie

Otto Bignell, Sasja Cornelissen, Niko Stoop, Sander Quack, Alireza Zare



Van bewust worden naar bewust zijn

We zijn op het keerpunt van een vol en Springlevend jaar aanbeland. Vol met projecten als de Gouden Buur, de Verrassingspakketten, 'Surfen voor Springlevend', Bewegen voor ouderen, Themamiddagen, de Spreukenkalender, Verslagen, Interviews... Met de niet aflatende inzet van vrijwilligers, medewerkers, participanten en de trouwe steun van fondsen en donateurs...

De brug van december naar januari is altijd weer een bijzonder moment. Het einde van het jaar en het begin van een nieuw jaar geeft de gelegenheid om de balans op te maken. Om terug te kijken naar weer een jaar vol met geleefde dagen en momenten en tegelijkertijd geeft het de kans om de accu op te laden, om jezelf weer te herijken naar wat het is dat je in het komende jaar wilt doen. En daarbinnen natuurlijk jezelf af te vragen hoe je daarin wilt zijn of wat je juist wilt laten.

Feitelijk heeft elke dag zo'n balanspunt, want de nacht vormt eenzelfde brug tussen de ene en de andere dag. Elke dag heeft een jong begin en elke dag heeft een rijpere afronding. Soms beleef je je leven wat bewuster, soms gaat het minder bewust z'n 'gewone' gangetje. Bewustwording en bewustzijn zijn een belangrijke focus van Stichting Springlevend en haar activiteiten.

Bewustzijn geeft de optie van keuze en keuze geeft de optie van vrijheid. Bewustzijn is misschien wel het belangrijkste element van ons mens-zijn. En zeker naarmate je ouder wordt is het bewustzijn van je leven tot nu toe en het leven dat nog komt een belangrijk gereedschap.

Bewust zijn van je omgeving en de situatie(s) waarin je je van dag tot dag bevindt geeft rust en overzicht. Dat zijn nu juist de kwaliteiten die veel ouderen in overvloed hebben en waar jongere generaties naar hunkeren. We geloven

dat de verbinding tussen generaties een sleutel is naar een toekomst waar menselijkheid de maatstaf is van ons welzijn.

We blijven zo veel als we kunnen de activiteiten van 2009 continueren en daarnaast hebben we deze verbinding tussen de generaties als één van de speerpunten voor 2010 gekozen. We zijn op dit moment volop in de voorbereiding hiervan en zullen ongetwijfeld in de komende MenZen verslag daarvan doen.

Oudere generaties hebben de meeste tijd van leven in deze wereld achter de rug, maar willen de wereld zo goed mogelijk achter laten voor de generaties die volgen. Het is veelal een kwestie van eergevoel om zaken zo goed mogelijk achter te laten voor degenen die na je komen. Daar ligt een gezamenlijk belang, want de generaties die nu nog jong zijn willen een zo goed mogelijke wereld om oud in te worden.

Alle grote veranderingen zijn klein begonnen, en daarin ligt nu juist de kracht. De uitdagingen in de wereld waarin we nu leven zijn legio, maar voor ons binnen Springlevend is bij de pakken neerzitten nooit een optie geweest. We geloven dat inspiratie besmettelijk is en vinden daarin altijd weer de wil om door te kunnen gaan...

U een inspirerend en bewust 2010 toewensend,

Met vriendelijke groet,

Otto Bignell,
namens Springlevend

De foto op de voorpagina geeft een impressie van de Gouden Buur bijeenkomst in het Groningse Loppersum

"Ik geloof in lichtpuntjes"

Wil Harmsen is één van de bezoekers van het eerste uur, van toen de themamiddagen van Springlevend nog niet zo lang liepen.

We hebben gevraagd of ze geïnterviewd zou willen worden voor de serie gesprekken met 80plussers in de MenZ, waarop Wil op de haar zo kenmerkende enthousiaste wijze volmondig ja zei. Het werd een openhartig en gepassioneerd gesprek... een levensreis door beden, verleden en toekomst...

Je komt uit een gezin van zes kinderen? Hoe heb je je kindertijd beleefd?

Heerlijk! Je kon vrijuit spelen op straat zonder de angst overreden te worden. Ik houd van ruimte om me heen, zo speelde ik bijvoorbeeld nooit op het schoolplein. Ik was heel vrij; haalde iedereen thuis binnen. Ik ben geboren in Schiedam, als nakomertje. Er was een leeftijdsverschil van 10 jaar, dus dan ben je in een groot gezin toch eigenlijk wat eenzaampjes. Ik had nog 4 grote broers en 2 zussen. Mijn vader is overleden toen ik 6 was en m'n moeder heeft het daardoor wel zwaar gehad. Dat zijn factoren die de rest van je leven blijven 'meespreken'.

Ook heb ik de oorlogsjaren meegemaakt, toen was ik rond de 15 jaar; het is geen 'lolbroek'-jeugd geweest. De oorlog heeft er een deuk in gezet. Dat neem je mee. We hadden wel een gezellige familieband onderling, maar familie valt weg als je ouder wordt. Dat blijft een gemis. De sociale contacten 'lopen van je weg'. Voel ik me alleen of afgedankt? Ja, soms wel. Maar dat moet je positief zien te bekijken. Het ligt aan wat je er zelf nog van maken kan.

Herinner je je nog hoe je toen je zelf jong(er) was tegen ouderen aankeek?

Ouderen beoordeelde je niet op hun leeftijd. Je zag geen 'ouderen', je zag mensen. Vroeger hielp je ouderen; dat was vanzelfsprekend. Het hele 'ik'-denken bestond niet zoals dat nu bestaat. Eigenlijk leerde je het 'ik'

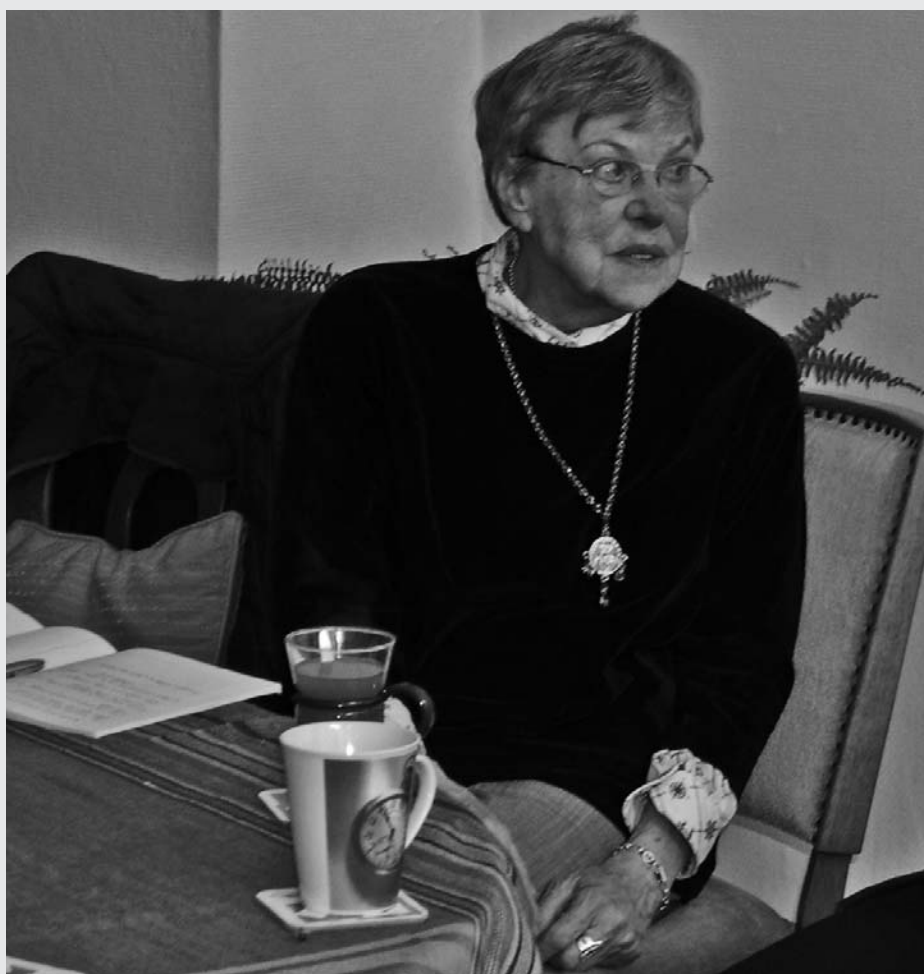
niet te veel te gebruiken. Je mocht niet over 'ik' praten. Ja, wel 'dat lust ik niet' of zo; maar dan kreeg je ook niks anders! Kinderen van nu mogen tot in de kleinste details aangeven hoe ze bijvoorbeeld hun macaroni willen.

Wat vond je het meest waardevol uit je verleden?

Toen ik Wim (m'n man) leerde kennen. We waren allebei dol op muziek,

INTERVIEW DOOR OTTO BIGNELL EN SASJA CORNELISSEN

de natuur en lezen. We hebben heel veel gepraat. Hij was filosofisch ingesteld en had bepaalde ideeën. We waren samen aan het zoeken. Je staat middenin het leven, in allerlei clubs e.d., maar als je er uit stapt gaat het van je weg. Daar moet je heel reëel over denken. Het is niet persoonlijk. Het gebeurt met iedereen. Het is een natuurlijke gang van zaken. Ieder mens komt in die eenzaamheid als je ouder wordt. Maar ik ben nooit alleen. Ik kan in gesprek zijn met mezelf, of ik praat in gedachten met m'n overleden dierbaren, of ik zoek contact met iemand die me kan helpen met wat ik nog wel kan doen. Maar eenzaamheid is een vanzelfsprekend iets dat bij een mens hoort. En je moet soms ook gewoon verdrietig kunnen zijn en je tranen laten gaan. Door de komst van de computer is →



Wil Harmsen

dit proces van vereenzaming wel versneld op een onnatuurlijke manier. Voorheen ging dit proces geleidelijker.

Verlies is deel van het leven. Net als rouw, maar het is wel mijn rouw. Ik ga door een rouwproces op mijn manier, en niet zoals een ander dat heeft gedaan. Als een ander mens troost nodig heeft, besef ik dat het niet altijd met woorden hoeft. Je kunt ook eens een arm om iemand heen slaan die het moeilijk heeft. Of meehuilen, want je begrijpt ze.

Wat is het meest waardevolle voor jou nu in het heden?

Als je mensen ontmoet die nog een woord voor jou hebben. Mensen waar je mee samen kan zijn, waarvan je kunt zeggen dat je op één lijn zit. Mensen die nog interesse in jou hebben. Die niet steeds op de klok kijken, zo van 'nou, het moet wel snel gebeuren'. Het zijn hele kleine geschenken die zo waardevol kunnen zijn. Bijvoorbeeld, als een hond op je thuiskomst wacht, of z'n poot op je knie legt. Of een sprekende parkiet die kan lachen! Maar goed, die gaan ook dood. Je moet altijd afscheid nemen. Het leven is iedere dag afscheid nemen.

Als je de problemen van andere mensen hoort, dan ga je uiteindelijk toch het liefst met je eigen pakketje problemen weer naar huis. Daarom is het wel eens goed om uit je eigen kringetje van klachten te stappen en de klachten van anderen te horen. Iedere dag 'leg je een stukje af' van de dingen waar je gewoon niet in kan blijven plakken; een teleurstelling of verdriet of in iets wat je aangedaan wordt. Mensen zijn vaak hard, want het is natuurlijk een hele harde wereld.

Hoe zie je vandaag de dag?

Ik heb elke dag wel zin in de dag. En als het eens niet zo is, dan ga ik heel hard zingen, zo van: "...want met liefde en vertrouwen kun je nooit stuk." Ik begin mijn dag met een vast ritueel. Alles gaat alleen wel heel langzaam en ik moet zuinig met m'n krachten omgaan. Mijn religieuze gevoel is heel groot. Elke avond en

elke ochtend sta ik daar bij stil. Het geeft me ook een gevoel van dankbaarheid, wat er ook gebeurd is. Daarnaast zijn mijn gedichten en dagboeken heel belangrijk voor mij. Iedere dag haal ik er wel een zin uit die me treft en die ik mee kan nemen voor die dag.

Hoe zie je de toekomst?

Je leeft van dag tot dag en probeert de leuke dingen eruit te halen - de krenten uit de pap te pikken - en aan de minder aangename dingen probeer je niet te veel te denken. Dat vind ik wel moeilijk. Ik denk aan de toekomst en ik ben veel bezig met de dood. En met geloof. Wat is geloof?

Ik ben een mens onderweg en ik heb een reis gemaakt. Wat kun je afmaken en wat niet? Ieder mens is uit op zijn eigen gelijk. Daar moeten we van af. Hoe kijken de partijen die tegenover elkaar staan tegen de dingen aan. Wat valt er nog te lijmen. We hebben noch schuld noch gelijk. We moeten kijken naar die punten waarmee we tot elkaar kunnen komen. Maar daar heb je toch vaak een tussenpersoon bij nodig, die schakelt tussen de verschillende partijen. Het is heel moeilijk om gewoon mens te zijn, om gewoon in harmonie te leven. Dat komt door de tijd waarin we leven. Het gaat er tegenwoordig niet meer om hoe jij het hebt; nee, als ik het maar goed heb. Dit is de hedendaagse tijd: het is allemaal een strijd om macht. Naarmate een mens denkt dat hij meer weet, weet hij niks. Ik geloof niet in een hiernamaals. Ik geloof wel dat je opgenomen wordt in een Universum. Je krijgt rust. Je bent een plukkie wol. Je hoeft niets meer te doen.

Wat gaat er dan naar het Universum na je overlijden?

Het sterfproces is een loutering, voordat je weg mag. Je maakt even een reisje door je verleden en heden heen. Door wat er goed is gegaan. En wat er verkeerd is gegaan doet je even krimpen, maar daar moet je doorheen tot je ziet dat het goed is zo. Dat niemand perfect is, anders heb je niet geleefd. Je moet zien dat het goed is geweest. Dit loslaten

komt niet bij iedereen vanzelf. Als je stil blijft staan bij wat je verkeerd hebt gedaan kun je wel een boek schrijven. Beter is het om stil te staan bij wat er allemaal goed is gegaan.

Wat is voor jou het meest van waarde als je aan de nabije en/of verre toekomst denkt?

Dat mensen in harmonie met elkaar zullen omgaan. Maar wat deze waarde betreft zie ik het somberder in. Tussen het verleden en het heden zit er zo'n groot verschil. En krijgen we dat terug? Ik denk het niet meer. In ieder geval niet in die vorm. Kinderen zijn zo langzamerhand ook kinderen van de staat geworden. Ze hebben nu al een vrij kille kijk op hun medemens. En dat krijg je er moeilijk uit denk ik, want kilheid wordt egoïsme.

Als je niets meer voor een ander hoeft te doen, dan kom je alleen maar bij jezelf uit. Als ouderen niets meer hoeven doen, dan gaat het snel achteruit. Het is heel wat anders om samen iets te maken, te creëren. In plaats van alles uit handen nemen van de ouderen. Je moet elkaar met je interesses blijven helpen. Je moet open blijven voor alle dingen die je tegemoet komen. Dat je met je hele wezen ervaart wat er aan de hand is. Belangstelling blijven houden voor anderen; voor de politiek, voor sport. Maar ook het religieuze houd ik bij. En wat je niet meer kunt bijhouden is geweest.

Ik heb een lijst gemaakt van wat ik heb gedaan en meegemaakt; ik heb alles op de grond gegooid en de dingen ingedeeld in wat ik niet meer kan en heel graag deed, en in wat nog wel kan. Je moet onder ogen zien wat helemaal afgelopen is. Ik ga niet denken aan hoe het wordt. Ik neem het bij de dag. Welke godsdienst je ook hebt, ieder mens is eigenlijk goed en slecht en alles tegelijk. Het zit niet aan de buitenkant. Het zit in wat er in je hoofd en hart zit. Je kunt een ander niet leren hoe hij denken moet. Zelf meen ik dat je alles moet bekijken en dat er altijd een lichtpuntje is. Ik geloof in lichtpuntjes.

Hoe bereid je je voor op je vertrek uit dit leven?

Impressie van de Themadagen op vrijdag

Op verzoek van een aantal van de reguliere bezoekers op de vrijdagmiddagen, hebben we de afgelopen maanden een aantal bijeenkomsten gehouden rondom het uitdagende thema: 'Hoe bereid je je voor op je vertrek uit dit leven?'

Uit de gesprekken bleek dat dit een hoogst persoonlijke zaak is, echter ook met verrassend veel overeenkomsten in beleving en aanpak. We zijn niet zo zeer begonnen met kijken naar de meer praktische zaken als testament, begraven of cremieren of manier waarop de uitvaart gestalte zou moeten krijgen. Deze vloeien voort uit de wijze waarop iemand tegen de betekenis van leven en dood aankijkt. De focus lag daarom op het ruimte maken voor zelf- onderzoek naar hoe eenieder aankijkt tegen leven en dood, of je gelooft dat er leven is na de fysieke dood en hoe je omgaat met emotionele aspecten van het onvermijdelijk naderende afscheid.

Opvallend was de gretigheid waarmee men over het onderwerp van gedachten wilde wisselen. Zou het gegeven dat meerjarigen (andere term voor ouderen of senioren, red.) over het algemeen dichterbij hun punt van vertrek zijn dan een jonger persoon, hierbij een rol spelen? Waardoor meerjarigen wellicht een grotere urgentie voelen om met dit thema bezig te zijn dan de gemiddelde jongere persoon? Een andere verklaring voor de geestdriftige gesprekken is wellicht dat meerdere bezoekers aangaven het heel fijn te vinden dat er een plek is om met anderen over dit soort belangrijke



zaken van gedachten te wisselen. Omdat men dit vaak zelfs, of juist, niet met hun naasten kan.

Een rode draad door de middag was, dat meerdere mensen aangeven het belangrijk te vinden goed geleefd te hebben. Waarbij 'goed' staat voor het beste uit jezelf te halen, in een goede verstandhouding met jezelf en je medemens. Waar dat niet zo goed gelukt was als men had gehoopt of gewenst, bestaat het verlangen in staat te zijn jezelf en anderen te vergeven. Zodat allen met een schone lei verder kunnen. De volgende themamiddag had het onderwerp: 'Wat geloven verschillende culturen over leven na de dood?' Met vele boeken op tafel over verschillende culturen en vijf grote wereldreligies (Hindoeïsme, Jodendom, Boeddhisme, Christendom en Islam) had deze middag de aard van een onderzoeksmiddag.

Opvallend was dat naar voren kwam dat al deze vijf religies geloven in het voortbestaan van de mens in enigerlei vorm, na de fysieke dood.

Het doel van de middag was eenieder de mogelijkheid bieden zijn of haar eigen geloofssysteem betreffende leven en dood, te spiegelen aan wat anderen vroeger en nu hierover voor inzichten hebben. Waarbij we voor de duidelijkheid aantekenen, dat Stichting Springlevend zelf niet is gebonden aan een bepaalde religie of filosofische stroming. Wij proberen in vrijheid te onderzoeken wat de (ouder wordende) mens nodig heeft om in zo groot mogelijk welzijn en harmonie te kunnen leven... en te (kunnen) vertrekken uit dit leven.

Tot slot van dit stukje nog een aardige quote, geïnspireerd op de 17e eeuwse filosoof Pascal, voor u als lezer om uw eigen optelsom over te maken... 'Het is verstandig om je goed voor te bereiden op een leven na de dood. Mocht dit inderdaad bestaan, ben je in ieder geval voorbereid. Mocht leven na de dood toch niet bestaan, dan maakt het ook niet uit...'

Sander Quack en Vera de Wit

Gouden Buur impressies

Zoals te lezen was in de laatste MenZ heeft het Gouden Buur project in 2009 een grote vlucht genomen. Na de start in vier plaatsen, breidt het zich nu uit over het hele land. Er zijn vorig jaar 21 bijeenkomsten geweest in Leiden, Goes, Delft, Culemborg, Krabbendijke, Voorschoten, Amstelveen, Stadskanaal en Loppersum. En waar tot nu toe overal hetzelfde thema werd gebruikt, verschilt dat nu van plaats tot plaats, ingegeven door plaatselijke ervaringen en wensen. Hieronder een impressie van twee bijeenkomsten, waarvan één in Culemborg en één in Delft.

In Culemborg was één van de thema's: 'Afhankelijkheid en onafhankelijkheid op oudere leeftijd, eigen keuzes blijven maken'.

Het werd, met en door de aanwezige gasten, een zeer geanimeerde en intensieve zoektocht in wat onder onafhankelijkheid te verstaan. De vragen die opkwamen, maakten duidelijk dat het niet vanzelfsprekend en in heel veel situaties niet haalbaar is om onafhankelijk te zijn en te blijven. Niemand is alleen op de wereld, iedereen heeft te maken met zijn of haar omgeving. Die oefent haar invloed uit op de mate van vrijheid om beslissingen te nemen. En naarmate een mens ouder wordt, ontstaan vaak ook afhankelijkheden die te maken hebben met lichamelijke ongemakken.

Hoe meer voorbeelden op tafel kwamen, hoe genuanceerder de inzicht-



Impressie van een Gouden Buur middag eind oktober in het Streekhistorisch museum in Stadskanaal

ten werden, zich uitend in bijvoorbeeld het onderscheid tussen lichamelijke en geestelijke zaken. Daarin ontstond langzaam het beeld dat vooral de manier van denken, het hoe en waarom ervan en hoe een mens in het leven staat, gebieden zijn die zich lenen voor onafhankelijkheid. Of, om het anders te zeggen: inzicht in het leven kan een mens vormen tot een onafhankelijke geest en dat kan niemand hem of haar afnemen.

Eén van de thema's in Delft was: Ouder worden en ouder zijn, hoe ga je daarmee om?

Enkele dagen voor de bijeenkomst had het Springlevend team op een aantal plaatsen in de omgeving mooie, uitnodigende flyers rondgebracht. Daardoor kwamen nogal wat meer gasten opdagen dan bij eerdere bijeenkomsten in Delft. Het thema was verlevendigd met vragen over het onderwerp, die het uitdiepen en ontsluiten ervan bevorderden. Opvallend was dat er voor veel aanwezigen een groot verschil bestond tussen 'ouder worden en ouder zijn'.

Het ouder worden is een proces van het ontdekken waar ouder worden toe leidt, het is een grotendeels onbekend terrein dat men aan het verkennen is. Het gaat gepaard met

ondervinden dat er lichamelijke beperkingen kunnen optreden, die onder andere de mobiliteit negatief beïnvloeden.

Het accepteren daarvan is weer een volgend proces, dat voor de één gemakkelijker is dan voor de ander. Dat verwerkingsproces werkt bij de één louterend, bij een ander leidt het tot grotere of kleinere problemen.

In het ouder zijn is daar, door ervaring wijs geworden, veel meer zicht op, bijvoorbeeld dat het tempo van leven lager mag zijn. Wat eerst moest, hoeft niet meer, de rust die daarvan uitgaat bepaalt wat wel en wat niet meer gedaan hoeft te worden. En misschien wel de belangrijkste ontdekking: doe wat je graag doet en waarvan je weet dat je nog in staat bent om dat te doen.

Paul Broekman

Surprisepakketten

Al bijna zeven jaar worden er regelmatig surprisepakketten aangeboden aan inmiddels 11 verzorgings- en verpleeghuizen in de omgeving van Leiden, Noord-Holland en in Friesland. Volgens een voorzichtige inschatting hebben al meer dan 700 mensen een pakket ontvangen!

Dit kan allemaal omdat drie dames (Arja de Jong, Joke de Jong en Franca Becks) kartonnen dozen weten om te toveren tot surprisepakketten. En in het Noorden krijgen de heren zelfs beschilderde kistjes! De pakketten komen terecht bij mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Belangrijke schakels in dit geheel zijn verder degenen die cadeautjes kopen en de chauffeurs die de pakketten wegbrengen.

Hieronder een greep uit de reacties van de dames op de vraag wat hen motiveert om dit te doen:

"Wat ik zo mooi van dit project vind is, dat het eigenlijk om de brief gaat die de mensen krijgen, waarin ze bedankt en geëerd worden voor wie ze zijn en voor wat ze betekend hebben voor de volgende generatie, wij dus. De doos is daar een symbolisch en tastbaar teken van.

Ik houd er van om dingen aantrekkelijk te maken, te verfijnen.

Ik zou graag meer menselijkheid in de samenleving willen zien en dit is een manier om aan die wens uitdrukking en uitvoering te geven.

Ik zie dat in deze tijd waarin alles steeds sneller gaat, de kwaliteiten van ouderen niet voldoende worden gezien en gewaardeerd, omdat die niet in dat snelle wereldje lijken te passen. Dit project is een manier om zowel de ouderen als onszelf te laten weten/voelen/ervaren dat ouderen onlosmakelijk deel uit maken van de maatschappij.

De aard van het project, waarin we o.a. kwaliteiten als zorg, aandacht, zorgvuldigheid en constantheid van belang willen laten zijn, vormt een goed tegenwicht tegen de jachtigheid en oppervlakkigheid van de huidige maatschappij.

Voor mij is het waardevoller om aan iets deel te mogen nemen wat belangrijker is dan mezelf. Dat het in deze wereld, waar het zo nodig is mag verder groeien.

Het is fantastisch om via deze manier iets voor anderen te mogen doen. Ik doe het met liefde en hoop het nog lang te kunnen doen."

Er komen regelmatig reacties terug van de ouderen of familieleden. Uit

de reacties blijkt dat mensen echt verrast zijn, zich getroost, erkend en gesteund voelen door de boodschap die met de brief en het pakket gegeven wordt.

Dozen zijn er voldoende, met dank aan schoenenwinkel de Wolky Shop in Leiden. Wel zijn (in Leiden) cadeautjes altijd welkom. Wat vooral gebruikt kan worden zijn lichaamsverzorgingsprodukten zoals, zeep, doucheschuim, handcrème, deodorant, etc.

Mocht je cadeautjes willen geven, meer willen weten over het project of op een of andere manier een bijdrage willen leveren, dan kun je contact opnemen met de redactie, zie colofon op pagina 2.

Ina Nienhuis



Links Joke de Jong en rechts Arja de Jong, bezig met het maken van de pakketten.

"Elk seizoen heeft haar eigen glans en beweegt ons tot een nieuwe en frisse dans"

Dit is al weer het zesde seizoen van 'Inspirerend bewegen met ouderen' (55+). Deze bijeenkomsten vinden ook in 2010 1 keer per 2 weken plaats op woensdag van 15.00 tot 16.15 uur (de zaal is al eerder open, vanaf 14.45 uur).

Miranda Lambermont, Niko Stoop en Ina Nienhuis bereiden de middagen voor en kiezen een thema, waarop samen met de ouderen verder gewerkt wordt.

De thema's van het vorig seizoen waren onder meer de werking van de organen en de kleur energieën waarmee de organen verbonden zijn. Dit seizoen zijn we begonnen met thema's als: innerlijke rust, vriendschap en de acht verschillende fasen van de maan!

We beginnen altijd met een uitwisseling over het thema, bijvoorbeeld over de maan... hoe beweegt dat nu eigenlijk door de fasen heen? En wat zou de invloed van de verschillende fasen van de maan op de mens kunnen zijn?

Of wat betekent vriendschap? Zo is er de 'zilveren vriendschap' die voortvloeit uit een gezamenlijke activiteit, bijvoorbeeld 'Inspirerend bewegen met ouderen'. En de

'gouden vriendschap', mensen die je blijft ontmoeten, ook al is de gezamenlijke activiteit gestopt.

Daarna gaan we fysiek bewegen rondom het thema. Het zijn eenvoudige, lichte bewegingen, die zowel zittend als staand gedaan kunnen worden. Dus iedereen kan meedoen. Naast een 'warming-up' met rek- en strekoefeningen maken we bewegingen die samenhangen met het thema. Zo hebben we rondom het thema vriendschap ondermeer elkaars rug 'beklopt', iets wat je nu eenmaal moeilijk bij jezelf kunt doen. Dan is het toch heerlijk om vrienden te hebben?

Vaak sluiten we de middag af met een theatertje of 'groet van de dag', uitgedrukt in een beweging. Zo krij-

gen de mensen over het thema vriendschap de uitnodiging om twee aan twee een paar regels te schrijven over: "Wat betekent het onderhouden van vriendschappen/contacten voor jou?" en dit voor te dragen en zo mogelijk uit te drukken in een beweging. Ervaren wordt dat met een beweging de woorden extra kracht krijgen.

De creativiteit en welwillendheid van de deelnemers is indrukwekkend. Zoals blijkt uit deze wijsheden over vriendschap.

Vriendschap is voor mij een basis-behoefte.

Vriendschap is een vanzelfsprekend golvend proces, eb en vloed.

Het betekent even, of langer, aandacht geven aan een ander mens.

Het uitwisselen van elkaars gedachten/overpeinzingen.

Leuke momenten in je leven met een ander persoon weer ophalen.

Als vrienden ben je ieder afzonderlijk sterker.

De ervaring en de vreugde die je ondervindt van elkaar is iets fijns en heel prettig.

Dat is belangrijk, dat ervaar je op een middag als deze.

Ina Nienhuis



**INSPIREREND BEWEGEN
MET OUDEREN (55+) OP
WOENSDAGEN
(vanaf 20 januari 2010)**

Voor meer informatie:

Ina Nienhuis

071-523 68 82

Miranda Lambermont & Niko Stoop

071-542 02 62

Hoe is het om 80-plusser te zijn?

Gé en Lied Weber (83 en 80 jaar): "Wat je graag doet, geeft energie"



Gé en Lied Weber

Praktisch, realistisch en gedreven. Dit zijn enkele kwaliteiten die op het Rijswijkse echtpaar Gé en Lied Weber van toepassing lijken te zijn. Ook zij merken dat de tand des tijds invloed heeft op met name hun fysieke vermogens. Echter hun credo is: 'Blijven doen wat je graag doet, ook al gaat het wat trager dan voorheen.' En mochten bepaalde dingen belemmeren, dan is dat wat het is. Zes jaar geleden interviewde MenZ het echtpaar al eens over de kunst van het leggen en onderhouden van contacten. Sindsdien lijken Gé en Lied alleen maar meer Springlevend geworden. Het is waarschijnlijk dan ook geen toeval, dat vòòr de oprichting van Stichting Springlevend in 2001 Gé degene was die zei: We zijn niet oud, we zijn nog Springlevend!

Hoe is het om 80 plus te zijn?

Gé: Het gaat geleidelijk, je kunt langzaam aan veranderingen wenen. Het fysieke lichaam slijt, ik probeer me echter aan te passen aan de mogelijkheden die er nog zijn en die zo goed mogelijk te gebruiken. Gelukkig kan ik nog goed lopen en hobby's beoefenen zoals tennissen, biljarten en zeilen. Om mijn hersenen fit te houden

ben ik gaan bridgen en puzzelen. Daarnaast wordt bij mij de verwondering over de schoonheid van het leven alleen maar sterker.

Lied: Je weet dat de afstand tot vertrek uit dit leven steeds kleiner wordt, elke dag voelt daarom als extra. Je hoeft niks meer, maar je mag nog van alles. Daarbij zijn er kleine hobbels zoals het accepte-

INTERVIEW DOOR SANDER QUACK

ren, dat ik voor langere afstanden een rollator nodig heb. Eerst had ik wel enige gêne, nu ben ik vooral blij met wat zo'n apparaat mogelijk maakt.

Gé: Mens zijn is uiteindelijk het belangrijkste, dat overstijgt leeftijd.

Wat geeft jullie energie?

Lied: We zijn veel bezig met de vraag: 'Waarom is de mens op aarde?' We geloven dat we het leven niet voor onszelf alleen krijgen, dat het de bedoeling is te werken aan een betere wereld. We geloven dat het goed is wanneer mensen elkaar respecteren en zoveel mogelijk, helpen en bijstaan.

Verwondering over de schoonheid van het leven geeft mij energie

Gé: Onder meer door met mensen te praten over filosofische onderwerpen, op een simpele en toegankelijke manier. Er is zoveel dat wij mensen niet weten over het mysterie van het bestaan, ik vind het boeiend hierover te mijmeren en af en toe nieuwe dingen te ontdekken. Het maakt mij stiller van binnen, te beseffen dat ik in dit grote bestaan een klein korreltje ben, dat maar zo kort hier op aarde verblijft in het licht van de eeuwigheid. Daarom geloof ik ook, dat er een reden moet zijn voor ons bestaan, ja alles heeft een reden. Het geheel zit zo ingenieus in elkaar.

Mens zijn overstijgt leeftijd

Hoe houd je interesse in het leven, als je al zo vaak de zon hebt zien opkomen en →

ondergaan, en zoveel dingen al eerder hebt gezien of mee-gemaakt?

Lied: Het helpt mij om levensvragen te blijven bestuderen. Maar ook de dagelijkse vragen zoals: 'Waarom ben ik nu geïrriteerd?' of 'Waarom doe je dit wel en dat andere niet?' Als je de reden en het mechanisme van iets ontdekt, weet je welke stappen te ondernemen. En dat kun je dan doen voor dat dingen uit de hand dreigen te lopen...

Hoe ontelbaar veel beelden hebben je ogen in je leven tot nu toe al gezien?

Gé: Volgens mij is het ook een keuze, om geïnteresseerd te blijven. Wij hebben ook wel eens moeilijke perioden in ons leven gekend. Juist dan leek het extra belangrijk en gaf het veel energie, om open te staan voor de schoon-

heid van het leven. Ik verwonder mezelf er nog steeds over dat bijvoorbeeld elke vinger afzonderlijk kan bewegen en dat na ruim 83 jaar trouwe dienst mijn benen me nog steeds dragen. En hoe ontelbaar veel beelden hebben de ogen in al die tijd wel niet gezien? Hoeveel indrukken hebben alle zintuigen niet waargenomen?

Lied: Mijn focus is dat ik goede dingen in de wereld wil zien. Daarom is elk moment kostbaar en heb ik geen tijd om een gevangene van mijn lichamelijke kwaaltjes te zijn.

Ik heb geen tijd om een gevangene van mijn lichamelijke kwaaltjes te zijn

Als jullie twee minuten zendtijd op tv zouden krijgen, via een satelliet over de hele wereld, wat zouden jullie dan willen uitdragen?

Lied: Dat deze aarde zo'n geweldig mooie plek is, wanneer we willen beginnen om echt iedere medemens te respecteren. Ongeacht geloof, huidskleur, lichamelijke kenmerken... Op het gevaar af voor idealist versleten te worden, zou ik dit willen zeggen.

Gé: In deze wereld is meer tijd voor bezinning nodig. Door levensvragen bespreekbaar te maken, kom je meer in contact met jezelf en je diepste wensen en drijfveren. Je kunt doelgerichter en efficiënter in het leven staan omdat je zoveel mogelijk focust op de reden van je bestaan en wat je daarin belangrijk acht. Ieder mens heeft daarbij zijn eigen verhaal, waard om verteld en gehoord te worden.

Surfen voor Springlevend

Afgelopen zomer en het begin van de herfst heeft de surfinstructeur Hans Ummels uit Oud Ade surflessen gegeven om Springlevend te steunen. Dit deed hij op de Kagerplassen voor kinderen en volwassenen, waarbij de opbrengst voor Springlevend uiteindelijk het prachtige bedrag van € 1600,- bedroeg.

Hans Ummels steunt Springlevend vanwege hun werk om het welzijn en de eigenwaarde van ouderen te helpen verbeteren. Van de totale opbrengst gaat € 500,- aangewend worden voor het nieuwe project 'De verbinding tussen de generaties'. Dit project beoogt het begrip en respect tussen jongeren en ouderen te vergroten, waarbij ook mensen van middelbare leeftijd niet worden vergeten. Het Nationaal Fonds Ouderenhulp heeft toegezegd eenzelfde bedrag van € 500,- ten behoeve van dit project te doneren, in het kader van het zogenaamde Premieplan.

Wilt u vanaf komend voorjaar surflessen volgen, belt u dan Hans Ummels op 06-2879 5569.

Tot slot Hans Ummels over zijn beweegredenen: "Ik vind het heel erg leuk om windsurfles te geven. Daarnaast is het extra bijzonder om dit voor een goed doel te mogen doen, dat geeft uiteindelijk drie keer zoveel plezier: ik vind les geven al leuk, het is dubbel zo leuk om het voor Springlevend te doen. Met als extra voordeel dat de cursisten ook nóg enthousiaster zijn, omdat ze bijdragen aan een goed doel."



Springlevend doet mee aan de landelijke Burendag

*Ook stichting Springlevend
opende op de Burendag van
26 september jl. haar deuren
aan de Nieuwstraat 34 te
Leiden.*

De Burendag is een inmiddels jaarlijks door het Oranje Fonds en Douwe Egberts georganiseerd evenement, waarbij verenigingen en stichtingen in het gehele land een open huis kunnen houden. Doel hiervan is wederzijdse kennismaking tussen organisatie en buurtbewoners, om zo de sociale samenhang in de wijken te stimuleren. Uitgedost met spandoeken en ballonnen ging er een kleurrijk signaal uit van de plek 'de Gouden Jaren'. Springlevend komt hier alweer ruim 5 jaar met ouderen

samen om met elkaar van gedachten te wisselen en nieuwe kennis op te doen over hoe zo goed mogelijk ouder te worden in een samenleving als de onze.

Deze Burendag gaf het team van Springlevend de kans om burenen en voorbijgangers gratis een kopje koffie of heerlijke zelfgemaakte broccolisoup aan te bieden. Tegelijkertijd bood het de ruimte om weer eens te ervaren hoe prettig het kan zijn om 'gewoon' open en hartelijk, maar bovenal beschikbaar te zijn voor een medemens die even behoefte heeft aan een praatje of wat gezelschap.

Dat moeten we vaker doen!

NIEUW!!!

Springlevend nodigt u uit voor een Open Themacafé!

Wie of wat lag er ter grondslag aan de menselijkheid in Nederland, nu en in het verleden? En waar kwam de bloei van Nederland in de Gouden Eeuw vandaan? Werden de zaadjes al in de vroege Renaissance geplant, met de Hofjes, met Erasmus, met Geert Grote...

Op **zaterdag 20 Februari** - van **13.00 - 16.30 uur** - houden we een Open Themacafé, onder de thematitel: **Menselijkheid in de 14e eeuw**.

Het themacafé houdt het midden tussen een kleine expositie, een themamiddag en een open café. Het is een open inloop zonder vaste begintijd. Wij zorgen voor de koffie, thee en iets lekkers. De inspiraties op de middag zijn aan ons allen!

Activiteiten januari t/m juni 2010

SPRINGLEVEND WORKSHOP: EEN LEVEN LANG ZELF-RESPECT

Leven is een zoektocht, naar wie je bent en waarom je leeft. Deze ontdekkingsreis houdt niet op op je 15e, je 48e of 73e jaar. Leven en groeien zijn synoniem aan elkaar en vergen het beste van jezelf. Zelf-respect is daarbinnen één van de belangrijkste elementen van het welzijn van ieder leven. Zelf-respect kan niemand je geven. Je zult het zelf dienen te leren, dienen te vinden en niet alleen vandaag of morgen, maar je hele leven lang. Elke dag herbergt veranderingen in zich, want de wereld staat niet stil. Dus hoe vind je die stabiliteit in hoe je over jezelf denkt? Hoe zeg je wat je wil zeggen zonder jezelf of anderen tekort te doen? Hoe vergeef je jezelf en hoe vergeef je anderen? Hoe blijf je doen wat je het belangrijkste vindt om te doen met je leven?

Daarover gaat deze workshop van Springlevend op **20 maart a.s. van 13.30 tot 16.00 uur**. De workshop is bestemd voor **mensen van 55+**. De **kosten** ervan bedragen 10 euro.

In verband met een maximum van 16 deelnemers is **opgave vooraf** gewenst via e-mail: info@springlevend.org of via tel: 071-541 89 63.

EXCURSIE NAAR TENTOONSTELLING 'MAYA 2012'

Op **vrijdag 5 maart** vindt er voor geïnteresseerde 55-plussers een excursie plaats naar de tentoonstelling 'Maya 2012', in het Rijksmuseum voor Volkenkunde, Steenstraat 1 te Leiden (vlakbij Centraal Station). Het idee is om van **14.00-16.30 uur** aan de hand van een aantal vragen te kijken wat de Maya profetieën met betrekking tot het jaar 2012 ons zeggen over ons eigen leven en de wereld als geheel. Wat voor trends zien we, wat vraagt het ons te doen of te laten, waaruit kunnen we hoop en inspiratie putten? Hoe is het voor u als meer-jarige om in een tijd vol veranderingen te leven? We beginnen om 14.00 uur met een kopje koffie in het restaurant. Kosten voor toegang en consumpties zijn voor eigen rekening. **Opgave vooraf** gewenst via email: info@springlevend.org of via tel. 071-5619969.

**OP ONZE WEBSITE WWW.SPRINGLEVEND.ORG WORDEN EVENTUELE NIEUWE ACTIVITEITEN
IN LEIDEN EN/OF IN ANDERE PLAATSEN DOOR HET JAAR HEEN VERMELD!**

"Eeuwigdurende kalender, op elke dag van het jaar te beginnen"

Elke dag Springlevend!

Bij wijsheden denken we al gauw aan geleerden of filosofen, maar de ervaring van de afgelopen 10 jaar heeft ons geleerd dat levenswijsheden overal voor het oprapen liggen als je de tijd en ruimte neemt om ze te ontvangen.

Menigmaal hebben we ouderen als vanzelfsprekend, soms langs neus en lippen weg, uitspraken horen doen waar ons als jongere generaties de mond van open viel.

Springlevend biedt geïnteresseerden een spreukenkalender in de vorm van een boekje aan, met elke dag van het jaar een nieuwe uitspraak. Het zijn uitspraken gedaan door de oudste generaties, originele uitspraken, soms simpel, soms diepgaand, soms serieus, ontroerend of grappig... De kalender heeft geen toevoeging van jaartal zodat de bruikbaarheid 'eeuwigdurend' is.

Kosten

De kosten van de kalender zijn € 12,50 per stuk (exclusief verzendkosten).

De kosten inclusief verzendkosten

Eén kalender	12,50 plus 3 euro verzendkosten	€ 15,50
Twee kalenders	25,00 plus 6 euro verzendkosten	€ 31,00
Drie kalenders	37,50 plus 8 euro verzendkosten	€ 45,50
Vier kalenders	50,00 plus 8 euro verzendkosten	€ 58,00
Vijf kalenders	62,50 plus 8 euro verzendkosten	€ 70,50

Hoe te bestellen

U kunt uw bestelling per e-mail doorgeven:
info@springlevend.org onder vermelding van uw naam en adres.
Graag tegelijkertijd het voor u betreffende bedrag overmaken op rekeningnummer **7409198** t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden.
Uw bestelling wordt dan zo spoedig mogelijk verzonden.

Elke dag Springlevend!



Spreukenkalender voor alle leeftijden

Actief blijven denken
en dingen doen
geven je uiteindelijk meer energie
dan dat het kost



AUGUSTUS 22

MAART 4



Soms kun je je standpunt verlaten
om te zien waar je staat

SEPTEMBER 9



De charme van ouderdom is
dat je kinderen beter kunt begrijpen

NOVEMBER 26



vrede

wen

en je zelf onafhankelijk genoeg
ziet

van wie je kunt leren?



AUGUSTUS 1