

MenSZijn



Nieuwsblad van Stichting Springlevend

Jaargang 12: Lente/Zomer 2014



Wat verbindt de verschillende generaties door de eeuwen heen?

Inhoud

- 2 Leven in een bijzondere wereld
- 2 The Intelligent Optimist
- 3 De Containerkijker



- 3 De Nationale Geheugenbank
- 3 Voorbij de eenzaamheid
- 4 Tijdgenoten!
- 5 De Krant met de Gouden Rand
- 5 Verrassingspakketten
- 6 De zilveren spreuken kalender
- 6 De sponsorhoek
- 6 Jong van geest
- 7 Agenda
- 8 Te bestellen:
themaboeken

MenSZijn

*Mens zijn en ouder worden
zijn onlosmakelijk verbonden
met de samenwerking en uit-
wisseling tussen de diverse
generaties. MenSZijn geeft
aan dat we eerst mens zijn
en dan pas oudere of jongere!
Mens ben en blijf je op alle
leeftijden.*



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 NL47 INGB 0007409198, t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden, onder vermelding van: donatie 2014 plus uw adresgegevens.

Colofon

Stichting Springlevend
Postbus 461
2300 AL Leiden

E-mail:
info@springlevend.org

Website:
www.springlevend.org

Redactie MenSZijn

Otto Bignell
Sasja Cornelissen
Paul Broekman

Vormgeving
Harmien Meijer

Fotografie en illustraties

Otto Bignell
Sasja Cornelissen



Leven in een bijzondere wereld

Welkom bij de nieuwe MenSZijn! De nieuwskrant van Stichting Springlevend. Het is voor ons altijd weer een moment om vooruit te blikken, en ook om stil te staan bij de afgelopen periode en alle donateurs en vrijwilligers te bedanken.

We leven in een bijzondere wereld en we leven in een bijzondere tijd. Elke dag zijn nieuwe ontwikkelingen, ontdekkingen en technologische successen waar te nemen. We leven ook in een vreemde wereld en we leven in een vreemde tijd. Volken en landen gaan met elkaar op de vuist en niemand lijkt nog grip te hebben op de alsmaar belangrijker wordende economische voorwaarden. Tijd lijkt steeds meer geld te worden.

We leven in een kansrijke tijd, want nooit werd er meer informatie verzameld op een zo snel en toegankelijk medium als internet en waarschijnlijk was er nog nooit zoveel levenservaring aanwezig in het menselijk collectief. Dit schetst een boeiend beeld, en we voelen en we weten eigenlijk allemaal wel dat we als mensheid stappen te nemen hebben, voor het welzijn van de volgende generaties en de toekomst. De grote vraag is natuurlijk het hoe en waarom.

Binnen dit alles proberen we als mensen onze weg te vinden. Met Springlevend zijn we er stellig van overtuigd dat de verbinding en de uitwisseling tussen de verschillende generaties brandstof, stabiliteit en vernieuwing aan de toekomst kunnen geven. Het is voor ons één van de vele puzzelstukjes voor de toekomst.

Er zijn langlopende projecten die we graag in 2014 voortzetten zoals de verrassingspakketten, themamiddagen, themacafé's en workshops over diverse thema's. Daarnaast staan er wederom ontmoetingen tussen de verschillende generaties gepland, voortbouwend op de uitkomsten van ontmoetingen tussen jongeren en ouderen in de afgelopen drie jaar.

Tevens starten we twee projecten op. Als eerste een website waarop we bijzondere verhalen van mensen gaan verzamelen en bundelen onder de titel 'De Nationale Geheugenbank'. Het tweede project is getiteld 'De eenzaamheid voorbij'. Ook hier betreft het een nieuwe website, waarbij mensen interviews, wijsheden, anekdotes en hun ervaringen omtrent eenzaamheid kunnen delen. Zodat een ieder die zich eenzaam voelt en daar even niet uit kan komen niet alleen hoeft te werken in deze 'strijd'. Daarnaast vinden, verspreid door het land, een aantal bijeenkomsten plaats over dit thema.

Over deze en andere projecten vindt u meer in het vervolg van dit blad. Mocht u geïnteresseerd zijn in projecten van Springlevend kunt u ook terecht op onze website: www.springlevend.org

U als donateur, vrijwilliger of anderszins geïnteresseerde lezer, veel plezier gewenst met deze uitgave van MenSZijn,

Met vriendelijke groet,

O.J. Bignell,
Voorzitter

The intelligent optimist

Afgelopen jaar is in 'The intelligent optimist' (editie juli/augustus 2013) een vertaling verschenen van het artikel: 'Opdat zij weten dat wij het weten'. Dit artikel verscheen eerder in het Nederlandse blad 'Ode' waar in o.a. de voorzitter van Springlevend wordt geïnterviewd over ouderen en omgaan met dementie. Heeft u interesse in de Nederlandse en/of Engelse versie van het artikel, email dan naar rdn@planet.nl. Dan sturen we het u toe.



Boektip: **De containerkijker** door Petra van Heuvel

Dit prachtige boekje werd ons cadeau gedaan door één van de



Springlevend pioniers. Het vertelt het verhaal over de passie van een man en zijn bijzondere principes om niets verloren te laten gaan wat nog van nut kan zijn. Oud is niet versleten, het vraagt alleen om inventiviteit.

Op de website www.containerkijker.nl vindt u meer achtergronden van dit bijzondere boekje en ook hoe het te bestellen is (à € 12,50)

Voorbij de eenzaamheid

Wanneer de avond valt zijn er veel mensen die zich eenzaam beginnen te voelen. Eenzaamheid is in de westerse wereld een fors probleem. Ruim 1,6 miljoen mensen in Nederland geven aan zich weleens eenzaam te voelen. Ontzettend veel mensen, met ervaringen op het gebied van eenzaamheid, waar zij dus niet alleen in staan! Hoe kun je dat nu benutten?

Dat is een enorm potentieel aan wijsheid over het thema en de beleving van eenzaamheid. Want bijna iedereen heeft wel lessen geleerd uit zijn of haar eenzaamheid.

Springlevend heeft de handschoen opgepakt en het idee is geboren om een website op te zetten met interviews, wijsheden, anekdotes etc, waarin mensen hun lessen, geboren uit gevoelens van eenzaamheid kunnen delen. Zodat een ieder die zich eenzaam voelt zich aangemoedigd kan voelen en wellicht ideeën krijgt om zichzelf boven vervelende gevoelens van eenzaamheid uit te tillen.

'De eenzaamheid voorbij' is een Springlevend project waarbij we ouderen (en jongeren) gereedschappen en ideeën willen aanreiken om gevoelens van eenzaamheid aan te pakken. Eenzaamheid is nimmer te onderschatten, dus plannen we ook op verschillende plekken in het land diverse bijeenkomsten, om het omgaan met gevoelens van eenzaamheid meer onder de aandacht te brengen.

De start van de **eerste bijeenkomst** in het kader van dit project is op **28 april 2014** in **Leiden**. Zie voor meer informatie ook de agenda verderop in dit blad.

Geïnspireerd om mee te doen, laat het ons dan weten!

De Nationale Geheugenbank

Hoe oud of jong we ook zijn, we hebben allemaal een persoonlijke geschiedenis en dat geldt in het verlengde daarvan voor elke familie, elke stad, elk land. Springlevend start in 2014 met een project, en een website, waarin we bijzondere verhalen van mensen gaan verzamelen en bundelen onder de titel 'De Nationale Geheugenbank'. We bouwen deze site stap voor stap. Je geheugen is immers ook niet in één dag gebouwd.

Een aantal van de criteria die we hanteren zijn: de bijdrage is uniek en is een beleving of ervaring van de persoon zelf. De intentie is om landelijke geschiedenis te schrijven met alle mensen die dat willen, omdat iedereen een persoonlijk en uniek en cruciaal puzzelstukje heeft.

Elke bijdrage is niet langer dan een half A4 (maximaal ca. 250 woorden)

en past in één van de vijf onderstaande categorieën.

Categorieën

'De Nationale Geheugenbank':

- 1) Over heden, verleden, toekomst
- 2) De kracht van Nederland
- 3) Lessen uit het leven gegrepen
- 4) Daar kun je fier op zijn
- 5) Onverwachte gebeurtenissen en nieuwe ontdekkingen

De bedoeling is dat de bijdragen een positieve uitstraling hebben, of bijvoorbeeld een levensles doorgeven. Zodat het de bezoekers van de website een oppepper zou kunnen geven bij het lezen ervan. Daarnaast wordt er op de site ook ingegaan op de werking van het menselijk geheugen en hoe dat een relatie kan hebben met een project als dit.

Het 'nationaal geheugen' kan helpen om generaties met elkaar te verbinden en op elkaar te laten voortbouwen!

Tijdgenoten!

Ten tijde van het uitkomen van deze MenSZijn editie hebben alweer nieuwe projecten tussen de drie verschillende generaties (jongeren-midden-ouderen) plaatsgevonden. In diverse samenstellingen, middels open gesprekken, trachten we om met elkaar actuele thema's te openen. Omdat we weten dat niet één generatie het totaaloverzicht heeft, zijn we ervan overtuigd dat, wanneer we de aanwezige intelligentie van elke generatie benutten, de oplossingen weleens dichterbij zouden kunnen liggen dan we denken.

Immers, we willen allemaal het beste voor onszelf en onze naasten en we willen allemaal een zinvolle en goede toekomst tegemoet treden. Veranderingen zijn soms niet gemakkelijk, maar wanneer alle generaties zich op de noodzaak van de veranderingen instellen, en daarin samenwerken, kan het een stuk lichter worden.

Na het uitgeven en samenstellen van de boeken 'Tedere leeftijd telt' en 'Het nieuwe generatiedenken' zijn we nu een website gestart (www.tijdgenoten.wordpress.com) waarin we een impressie geven van de laatste generatiegesprekken. De website is bedoeld om op een organische manier te werken en zal derhalve gaandeweg de projecten worden uitgebreid.

Jongeren-LOGICA

Vraag: Waarom is het belangrijk om elkaar serieus te nemen?

Respons: Omdat als je elkaar niet serieus neemt, er iemand is die de baas speelt.

~~~~~

*We hadden het over de toekomst en waren uiteindelijk hierop uitgekomen, dat de belangrijkste technologie de ontwikkeling van de mens is.*

~~~~~

ALS JE JE VERDIEPT IN HET LEVEN,
BEN JE NIET ZO BANG VOOR DE DOOD,
OMDAT JE ER OVER NA GAAT DENKEN.

~~~~~

*Liever rijk aan familie, dan rijk aan geld.*

~~~~~

De mens is een met techniek verbeterde HOLBEWONER.

~~~~~

### **TIP AAN OUDEREN/OUDERS:**

**ZE MOETEN ZICH MINDER ZORGEN OM ONS MAKEN  
EN MEER VERTROUWEN IN ONS HEBBEN.**

EN

**ZE MOETEN CONSEQUENT ZIJN**

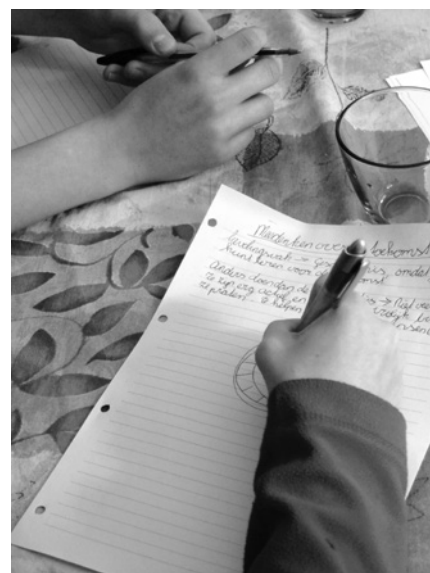
EN

**HARDER OPTREDEN TEGEN CRIMINALITEIT**

~~~~~

VRAAG:

Hoe weten alle cellen
waar ze heen moeten bij de geboorte?



'De Krant met de Gouden Rand'

De afgelopen tijd hebben we een aantal pilots gedraaid met 'De Krant met de Gouden Rand'. Met deze krant, actuele nieuwsberichten speciaal door Springlevend geselecteerd, bezoeken we bewoners in verpleeghuizen. Deze interactieve 'nieuwsuitzendingen' zijn zo'n geweldig succes gebleken, in termen van uitwisseling, wederzijdse interesse en de concentratie die mensen op kunnen brengen, dat we nog meer verzorgingshuizen en verpleeghuizen willen gaan bezoeken in de loop van 2014.

Het doel van 'De Krant met de Gouden Rand' is om ouderen die soms vergeten kunnen worden, te laten weten dat we ze niet vergeten. Het is gebleken dat mensen met dementie (op hun eigen manier) ook een behoefte hebben om nog bij de samenleving te horen en zulke projecten helpen daarbij.



Verrassingspakketten



1 Dertig verrassingspakketten staan klaar!



2 Op transport naar afdeling Kraaiennest...



3 Aankomst in Warmond!

De zilveren spreuken kalender

Hoe minder ballast
hoe meer verlicht.

Oud is doorleefd,
jong is de weg
daar naartoe.

Respect is
een startpunt,
geen eindstation.

De sponsorhoek

We zijn blij en voelen ons extra gesteund dat we naast particuliere donateurs, in de afgelopen maanden, ook een aantal bedrijven en fondsen bereid hebben gevonden om diverse projecten van Springlevend te ondersteunen. Daarom willen we hen extra vermelden in deze editie van ons nieuwsblad.

Dank aan:

- * Stichting Hofjes Codde en Van Beresteyn
- * DELA goededoelenfonds
- * Autobedrijf Visscher Culemborg B.V.
- * Stichting Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds
- * Univé Zuid-Holland/Stichting Samen Schenken

Jong van geest

Wat is het geheim van de eeuwige jeugd? We denken hierbij niet aan er jong uitzien, al kan dat er onderdeel van zijn. We denken hierbij niet aan hard kunnen lopen op je 90e, al kan dat er onderdeel van zijn. We denken hierbij vooral aan jong van geest!

Wat is nu jong van geest? Het woordenboek zegt bij geest o.a. ziel, aard, karakter, spirit, mind (iets voor de geest halen), strekking (in de geest van). Geest is een veelzijdig woord. Ben je zelf als mens nog veelzijdig, ben je flexibel in je gedachten en stel je je leergierig op? Leren gaat immers samen met jeugdigheid, dat is in kinderen eenvoudig waar te nemen.

Ook humor kan je jong van geest houden, we hebben het niet voor niets over geestigheden en geestig kunnen zijn. Enthousiasme en geestdrift zijn eigenschappen die veel energie kunnen opleveren. Dat is één van de geheimen van de jongste generaties.

Je blijft jong van geest door het stellen van levensvragen als: 'wie ben ik?', 'wat doe ik hier?', 'wat is een mens?' Vragen die ook een jong kind zich van nature stelt. Jong van geest is blij kunnen zijn als een kind, tevreden kunnen zijn met wat je hebt en tegelijkertijd wijs kunnen zijn als een oudere, vol met de ervaring van de rijpheid der jaren. Deze combinatie van jong en oud is uitermate krachtig!

Duits onderzoek heeft o.a. aangetoond dat fysieke achteruitgang je mentale gestel en weerbaarheid kan aantasten. Tegelijkertijd tonen de onderzoekers aan dat het ook andersom kan werken. Je mentale weerbaarheid en gesteldheid kunnen een positieve invloed hebben op je fysieke welbevinden.

Springlevend organiseert de komende maanden een serie workshops met als thema 'Jong van geest'. De data en locaties vindt u terug op de agenda.

GEHEUGEN WORKSHOPS

Ons geheugen is een levend netwerk. In de hersenen vorm gegeven door onder andere de miljarden neuronen, de verbindingen die ze leggen en de verschillende andere onderdelen in de hersenen zoals de hippocampus en amygdala. Het geheugen is naast de feitelijkheden die het opslaat ook een netwerk van gevoelens, ervaringen en beelden.

Geheugenwerking is vooral een instrument, waar ieder mens mee geboren wordt, dat je ten dienste staat, om je te ondersteunen met de plannen die je in je leven maakt. Je geheugen vormt een netwerk met oneindig veel mogelijkheden en kan waarschijnlijk veel meer dan we totnogtoe dachten...

• Workshop Geheugennetwerk

Datum: 5 april 2014
Tijd: 14.30 tot 16.30
Adres: Wijkcentrum De Salaamander,
Heimanslaan 2 te Culemborg.
Kosten: € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:

0345 - 52 03 56 of www.springlevend.org

• Workshop Geheugennetwerk

Datum: 2 juni 2014
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Adres: Gebouw 'de Gouden Jaren',
Nieuwstraat 34 te Leiden
Kosten: € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:

071 - 541 89 63 en www.springlevend.org

• Workshop Jong van Geest

Datum: 24 mei 2014
Tijd: 14.30 tot 16.30
Adres: Wijkcentrum De Salaamander,
Heimanslaan 2 te Culemborg.
Kosten: € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:

0345 - 52 03 56 of www.springlevend.org



• Workshop Jong van Geest

Datum: 16 juni 2014
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Adres: Gebouw 'de Gouden Jaren',
Nieuwstraat 34 te Leiden.
Kosten: € 5,00.

Voor opgave en meer informatie:

071 - 541 89 63 en www.springlevend.org

• Workshop Jong van Geest

Datum: 7 juli 2014
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Adres: Hof van Delftstraat 1 te Nootdorp
(aanbellen bij Beukers - Sorelzaal).
Kosten: € 5,00

Het maximaal aantal deelnemers is 20.

Voor meer informatie en opgave:

071 - 541 89 63 of www.springlevend.org

THEMABIJEENKOMSTEN

• De eenzaamheid voorbij

De aftrap van de thema bijeenkomsten voor het project 'De eenzaamheid voorbij' is op:

Datum: maandag 28 april 2014
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Adres: Gebouw 'de Gouden Jaren',
Nieuwstraat 34 te Leiden.

Kosten: Entree is gratis.

Voor opgave en meer informatie:

071 - 541 89 63 en www.springlevend.org



Te bestellen: themaboeken

Gedurende de afgelopen maanden is een aantal boekjes verschenen welke voor lezers van MenSZijn te bestellen zijn:

Wat is eenzaamheid?

Ieder mens is uniek en opvallend in zijn eigen uniciteit. Eenzaam in je eigen uniciteit lijkt een natuurlijke functie te hebben.

Je wordt alleen geboren maar bent nooit helemaal alleen, er zijn altijd anderen. De vraag die zich onmiddellijk opdringt is: 'Wat is eenzaamheid?' Je kunt de symptomen en gevoelens ervan omschrijven en

bijna ieder mens heeft het wel eens ervaren.

Waar zit die eenzaamheid 'm in? Waarom heeft de één er last van en de ander niet? Veel mensen om je heen hebben zegt lang niet alles over gevoelens van eenzaamheid. Wanneer je eenzaamheid beter begrijpt, wat kun je daar vervolgens aan doen? Dit boekje belicht eenzaamheid in zeven stappen. Elk van de zeven hoofdstukken begint met een inleidende verhandeling en eindigt met een idee of ideeën voor een remedie bij gevoelens van eenzaamheid.

Prijs inclusief verzendkosten € 8,50 (39 pagina's)



Geheugenplannen

Geheugen is een vitaal onderdeel van ieder mens.

Net als je hart, je longen, je hersenen word je met de mogelijkheid van geheugenwerking geboren.

Daar heb je verder niets voor hoeven doen, het is gegeven goed. Hoe je je geheugen vult, hoe je ermee omgaat en wat je er uiteindelijk mee doet is een individueel verhaal en een individuele keuze. Geheugen is een prachtig instrument, maar wel eentje dat met zorg bespeeld dient te worden.

Wat maakt dat je geheugen beter of minder gaat werken? Deels kun je geheugenwerking beïnvloeden door voeding en levensstijl. Deels door hoe je denkt en hoe je tegen het leven aankijkt. Deels kun je een betere geheugenwerking plannen, maar soms overkomt een verminderde geheugenwerking je plots.

Prijs inclusief verzendkosten
€ 8,50 (38 pagina's)



Bestelinformatie

De boekjes zijn te bestellen door het betreffende bedrag over te maken op:

NL47 INGB 0007409198 t.n.v Stichting Springlevend te Leiden, o.v.v. uw naam, adres en de titel van het boekje.

Wilt u meerdere exemplaren bestellen, dan vallen de verzendkosten lager uit.

Stuur in dat geval een email naar rdn@planet.nl voor een prijsopgave of bel ons op (071) 541 89 63.

Eerder verschenen in de reeks themaboeken en nog te bestellen:

- | | | | |
|--|----------------------|------------------------------|----------------------|
| • Iedere leeftijd telt | € 8,50 (99 pagina's) | • Emoties | € 8,50 (41 pagina's) |
| • Geheugen Vitaal! | € 8,50 (37 pagina's) | • Het nieuwe generatiedenken | € 9,50 (70 pagina's) |
| • Zelfvertrouwen heb je van nature...
en je kunt het doen groeien | € 8,50 (39 pagina's) | • Leven gaat altijd door | € 9,00 (51 pagina's) |

