

MenSZijn



Nieuwsblad van Stichting Springlevend Jaargang 11: Lente/Zomer 2013



GENERATIES OVER BRUGGEN

Inhoud

- 3 Krant met de Gouden Rand
- 3 Boektip: Op weg naar wereldburgerschap
- 4 Het kind zit in je hart
- 6 Themadagen en Workshops
- 7 Generaties overbruggen
- 8 Te bestellen: themaboeken



Op weg naar
wereldburgerschap

MenSZijn

Mens zijn en ouder worden zijn onlosmakelijk verbonden met de samenwerking en uitwisseling 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 7409198, t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden, onder vermelding van: donatie 2013 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
Otto Bignell, Annette Broekman, Sasja Cornelissen en Eline Visscher



Beste Springlevend lezers

Het voor ons liggende jaar, 2013, is al even op weg en het zal opnieuw een boeiend jaar worden. De wereld waarin we leven staat voor veel uitdagingen en keuzes en laat zich niet meer zo door leiders regeren zoals in vroeger tijden meer gewoon was. De komst van internet en in het kielzog daarvan de sociale media hebben het uitzicht op de wereld veranderd. Iedereen, van jong tot oud, heeft onmiddellijk toegang tot een overweldigende hoeveelheid informatie, videofilmpjes en nieuwsitems. Niet alleen het nieuws wereldwijd, maar via media als Facebook en Twitter kun je ook snel te weten komen wat er in de buurt en om je heen gebeurt.

Stichting Springlevend is van origine en primair een beweging die zich richt op de oudere generaties met thema's, onderwerpen en projecten die nodig zijn om de samenwerking tussen opeenvolgende generaties en generaties onderling te laten stromen.

Ook in 2013 zullen we met enthousiasme en groeiend inzicht deze verbanden zoeken, met kwaliteiten als menselijkheid, geduld, saamhorigheid en respect. De surprisepakketten, één van onze langst lopende projecten, krijgt na een update, uiteraard een vervolg. Zo ook de themamiddagen en workshops, die inmiddels regelmatig plaatsvinden in vier verschillende plaatsen (Goes, Leiden, Nootdorp, Culemborg). De projecten met scholieren van o.a. het Rijnlands Lyceum in Oegstgeest hebben in januari jl. een vervolg gekregen. Dit laatste project loopt inmiddels drie jaar en geeft ons voortschrijdend inzicht over hoe ontmoetingen tussen jongere generaties, middelbare generaties en oudere generaties kunnen helpen de wereld waarin we leven beter te begrijpen.

Uiteraard zijn de Springlevend projecten op wereldschaal een druppel op

de gloeiende plaat, maar je weet nooit hoe er eventueel nog meer verkoelende druppels op een gloeiende plaat terecht zullen komen.

We hebben onze standaard van twee MenSZijn bladen per jaar losgelaten. Om, meebewegend met de kwikzilverachtige tijd waarin we leven, een breder en meer gevarieerde expressie te geven aan wat we doen. Dus naast een blad als MenSZijn zullen we ons mede richten op regionale promotie, op de Krant met de Gouden Rand, op magazines over speciale thema's, op flyers en posters en op het schrijven van thema boekjes (waar we het afgelopen jaar een start mee hebben gemaakt). In dit blad zult u meer kunnen lezen over een aantal van deze projecten en projecties, en uiteraard ook op onze website (www.springlevend.org).

We hebben elkaar in deze snel veranderende wereld harder nodig dan we misschien wel ooit gedacht hebben. Wereldleiders, leiders van grote bedrijven, de allerrijkste mensen. Zij kunnen niet, net zo min als wij dat als eenling kunnen, de wereld een beslissende draai geven... en toch... het begint bij elk individu. Ieder mens heeft immers een speciale genetische samenstelling (uniekheid). Het geeft ons een kans op keuzevrijheid en zelfbeschikking. Vandaar uit kunnen we elkaar vinden in de kwaliteit en rijkdom van leven, althans als we daarvoor zouden kiezen. Het lijken woorden op papier, maar wat zou er kunnen gebeuren als het ene druppeltje zich bij het andere druppeltje blijft voegen? Niets houdt dan die waterval van menselijkheid nog tegen...

U het allerbeste voor het vervolg van 2013 wensend en met hartelijke groet,

O.J. Bignell,
voorzitter

Krant met de Gouden Rand

Eind vorig jaar heeft Springlevend een tweetal verpleeghuizen bezocht (in Warmond en in Culemborg) in het kader van de 'Krant met de Gouden Rand'. Dit initiatief is vorige zomer geboren en is geïnspireerd op het gegeven dat mensen gediagnosticeerd met dementie en/of de ziekte van Alzheimer ook behoefte hebben aan nieuws, net zoals andere mensen.

De aard, natuur, presentatie en kaders van deze nieuwsbehoefte hebben een andere benadering nodig. Zo heeft een team van Springlevend zich gericht op het verzamelen van nieuwsberichten uit de regio, over het koninghuis, over nieuwtjes en festiviteiten in de stad, over feestdagen, over interessante en nieuwe ontdekkingen, over mode, over eten, over traditie en folklore. We hebben er een heuse krant van gemaakt en zijn vervolgens de nieuwsberichten gaan presenteren, om samen met de bewoners de artikelen te bespreken.

Het was bijzonder om te doen en rijker dan we voor mogelijk hadden gehouden. Momenteel richten we ons op een vervolg...



Boektip: Op weg naar wereldburgerschap

DOOR PAUL BROEKMAN

Wat mensen gemeen hebben is hun mens-zijn, ze verschillen echter in ras, huidskleur en religie. Hoe gaan we daarmee om? Het boek hierover is bedoeld om in een wereld in verwarring en onrust een ontwikkeling op gang te brengen naar wat het betekent om mens te zijn in onze tijd. En op grond daarvan te ontdekken wat mensen samenbrengt, dat vorm te geven met kwaliteiten, normen, waarden en respect, met als basis menselijkheid. En

vooral het overbruggen van verschillen in ras, kleur, volk en religie met nieuwe inzichten en nieuw bewustzijn en die te ontwikkelen tot een wijsheid die streeft naar wat mensen verbindt en hun vormt in hun mens-zijn.

Het boek is te bestellen via e-mail:
ptjbboekman@online.nl.
De prijs € 9,- excl. verzendkosten
(€ 11,50 incl. verzendkosten)



Arja de Jong en Paul Broekman over Grootouderschap

Het kind zit in je hart

Arja en Paul zijn twee trouwe supporters van Springlevend. Toevallig zijn zij omstreeks dezelfde tijd grootouder geworden. Arja is oma van 2 kleindochters, 1 van 3 jaar en 1 van 1 jaar. Paul is opa van 3 kleinzoons, de oudste is 3 ½ jaar, de tweede 8 maanden en de derde 3 maanden. In het kader van de zo belangrijke verbinding tussen de generaties, hebben we hen gevraagd hoe zij het grootouderschap ervaren. Of het veel verschilt van ouderschap en zo ja, hoe dan? En of ze het kunnen invullen op hun geheel eigen en unieke wijze, of dat ze ongemerkt toch wel veel op hun (groot)ouders lijken in de manier waarop ze met hun eigen kleinkinderen omgaan?

Hoe herinneren jullie je eigen grootouders?

Arja - De vader van mijn vader heb ik meegemaakt tot mijn 13e; hij had een huisje op Ameland. Hij trouwde op zijn 80e voor de 3e keer, met een hele lieve, aardige vrouw, van 70. Eigenlijk was dat voor het eerst dat ik echt contact had met m'n oma. Alhoewel zij niet mijn echte oma was. Zij vroeg me bijvoorbeeld wat ik wilde drinken, of hoe het met mij ging. Dat had daarvoor nooit iemand gedaan. Je telde als kind niet mee vroeger. Maar bij haar

was dat wel zo. Met haar had ik contact.

De moeder van mijn moeder was een Groningse, stug en trots. Ze was er, maar sprak weinig met ons. Ze straalde koninklijkheid uit. Eigenlijk had ze nooit tegengas gehad in haar leven. Ze was gewend dat wat zij wilde ook gebeuren zou.

Paul - Ik had nog maar één oma. Die lag altijd ziek op bed. Ik was toen een jaar of 7. Het was een hele zacht-aardige vrouw, ze klaagde nooit. Ik ging altijd graag naar haar toe; het was voor ons een uitstapje, eigenlijk. Daarom vond ik het vooral leuk; we waren er even uit. Anders was het ook maar hard werken thuis, op de boerderij.

Mijn andere grootouders heb ik niet gekend. Ik heb wel veel over hen horen vertellen. Als 2e zoon ben ik vernoemd naar mijn opa van moeders kant. Dat was trouwens echt iets van onze tijd, om je kinderen naar je ouders te vernoemen.

Arja: Ja, de eerste zoon werd vernoemd naar de vader van z'n vader. En

INTERVIEW DOOR OTTO BIGNELL EN SASJA CORNELISSEN

de oudste dochter werd vernoemd naar de moeder van de moeder.

Paul: Bij ons zijn de eerste 2 jongens vernoemd naar de opa's, één van de twee meisjes naar de oma aan moederskant.

Hebben je grootouders ook medebepaald hoe jij nu als opa bent?

Paul: Naar zeggen heb ik wel dingen van hen meegekregen. Maar hoe ik nu ben als opa komt meer door wat ik via mijn eigen opvoeding van mijn ouders heb meegekregen.

Wat ik gemist heb bij mijn eigen ouders, dat pas ik nu toe bij mijn kleinkinderen. Trouwens, ook al bij mijn eigen kinderen. Weinig aandacht naar kinderen toe wil ik corrigeren. Ik ben me daar heel bewust van, als er weinig aandacht is, omdat ik dat zelf heb moeten missen.

Ik speel heel veel met mijn eigen kleinzoons. Ik vind het ook leuk om kinderen te zien spelen. Het observeren van mijn kleinkinderen doe ik heel veel. Omdat je dan ziet wat er in hen zit. Het is heel uitdagend om te zien wat er allemaal in een kind zit.

Houden jullie ook een logboekje bij van wat je kleinkind allemaal zegt of doet? Zoals de oude Egyptenaren dat deden bij hun kinderen, tussen het 11e-12e jaar?

Paul: We houden wel een schriftje bij van wat ze allemaal hebben gedaan, maar niet zozeer wat ze allemaal zeggen.

Arja: Als ik kijk naar hoe ik ben nu ik zelf oma ben, dan heb niet veel van mijn grootouders overgenomen. Hun manier is nooit mijn manier geweest. Ik heb eerder heel bewust bepaalde dingen afgeweerd, zoals een bepaald



Paul Broekman met zijn drie kleinkinderen

de afstandelijkheid, het gebrek aan warmte. Dat heb ik zelf namelijk heel erg gemist, warmte en aandacht. Daarom wil ik heel veel aandacht en warmte aan mijn kleinkinderen geven en veel knuffels. Mijn grootouders hebben ons nooit geknuffeld. Dat was toen niet gebruikelijk.

Toch zijn er nu ook nog genoeg gezinnen die niet gewend zijn om elkaar af en toe te knuffelen.

Arja: Het is vooral ook doordat ik nu kleinkinderen heb, dat knuffelen makkelijker voor me is geworden. Mijn eigen moeder deed het ook niet, zij gaf alles non-verbaal door. Ze sprak niet over hetgeen ze doorgaf, ze was wat ze doorgaf, bijvoorbeeld eerlijk. Ze hoefde ook niet te zeggen dat ze eerlijk was, dat zag je aan alles in hoe ze zich gedroeg.

De generatie van mijn ouders heeft ook nooit geleerd om echt met elkaar te praten. Er was vroeger veel meer non-communicatie, wat vaak weer tot verbittering kon leiden. Maar men wist gewoon niet hoe men moest praten met elkaar.

Paul: Je wordt je wel extra bewust van wat waardevol was. Er zijn ook genoeg dingen die ik hooglijk waardeer bij mijn ouders, zoals de normen, de waarden en respect. En dat kun je dan weer meenemen in hoe je bent naar je kleinkinderen, die dat tegenwoordig niet meer standaard meekrijgen.

Is er iets in jezelf veranderd nu je kleinkinderen er zijn?

Arja: Je bent zomaar van het ene op het andere moment oma, door hún geboorte. Ik had nooit van te voren beseft dat het zo diep bij me naar binnen zou gaan als toen ik de dochter van mijn dochter voor het eerst vast hield. Ik voelde zo'n sterke band van de vrouwelijke lijn die doorging. Alsof ik op dat moment verbonden was met de geschiedenis van alle vrouwen. Mijn moeder heeft de geboorte van haar achterkleinkind ook nog meegemaakt. Toen we allemaal samen kwamen voelde ik heel sterk de waarde van alle vrouwen.

Laatst zag ik op televisie een fragment van een grootouder die zijn grootvaderschap vrolijk verwoorde als 'weer vader worden maar dan zonder de lasten'. Voor mij voelt het ook andersom: ik besef extra de verantwoordelijkheid die ik heb voor elk woord dat er uit mijn mond komt, maar geniet ook des te meer van mijn kleinkinderen.

Is dat anders dan je had bij je kinderen?

Arja: Ik realiseer het me nu steeds meer, die verantwoording. Ik heb wel veel gegeven aan mijn kinderen, maar nu besef ik dat ik nóg meer kan geven dan ik kon aan mijn eigen kinderen. Omdat ik nu meer inzichten heb, meer wijsheid. Als ouder sta je er niet zo bij stil, daar is ook geen tijd voor. Er moet van alles gebeuren, je rent en racet maar door. Maar nu, als oma, sta ik er wel bij stil. Ik denk er over na wat ik ze wil geven, spelenderwijs. Bijvoorbeeld als ik speelgoed voor ze koop, dan bedenk ik iets speciaals voor ze waar ze van alles mee kunnen doen.

Ik weet dat ik als oma veel meer kan geven dan ik ooit heb gegeven. Mijn dochter beseft ook dat ik andere dingen kan geven dan zij. Daarom brengt ze haar dochters ook regelmatig langs. Ze wil dat haar dochters dat verschil - tussen moeder en oma - ook ontvangen. Op de een of andere manier verandert het mijn dochter ook.

Paul: Dingen die je niet zo goed vond bij jezelf als vader probeer je nu anders te doen. Waar je vroeger met je eigen kinderen minder tijd voor hebt genomen, doe je nu wel. De vrijheid en de verantwoordelijkheid gaan nu samen, terwijl het voorheen, als vader, vooral de verantwoordelijk-

heid was die overheerste. Je laat je kleinkinderen meer uit zichzelf komen. Om vervolgens te zien wat er van terecht komt. Ik hoef niet meer constant 'nee' te zeggen. Het gaat om die ruimte te laten als ze iets willen gaan doen, veel meer dan ik vroeger deed. Want je hebt nu meer tijd, je hoeft niet over je werk in te zitten. Je bent veel vrijer praktisch gezien en ook in je geest.

Speelt de tijdgeest hierbij ook nog een rol?

Paul: In deze tijd is er veel meer aandacht voor de kinderen dan er vroeger was. Maar het kan ook een beetje doorslaan. Je leert pas na verloop van tijd wat je anders hebt willen doen in de opvoeding van je kinderen. En dat kun je dan uitproberen, in praktijk brengen bij je kleinkinderen.

Arja: Sommige ouders willen nu 'vriendjes' worden met hun kinderen. Ze weten niet meer hoe ze 'nee' moeten zeggen en de redenen ervoor geven. Er zijn nog maar weinig stabiele factoren voor kinderen, omdat ouders aan hun kinderen de vragen stellen: "Wil je dit, zullen we dat?" Hierdoor krijgen kinderen niet het idee dat jij als ouder het heft in handen hebt, dat ze veilig zijn bij jou. Dus ze kunnen gaan denken: "mijn ouders weten niet zo veel, ik moet het over nemen".



Arja de Jong met twee van haar kleinkinderen

Wat verwachten jullie dat de allerjongsten de komende 60 jaar gaan meemaken? Bijvoorbeeld wat de rol van computers betreft?

Arja: Kleinkinderen zijn de hoop van onze toekomst. En zelfs de allerkleinsten zijn al heel vlot met computers, dat zie ik bij mijn kleindochter van 3. Ik ben zelf sinds kort ook computerles gaan nemen.

Paul: De jonge mensen zullen moeten leren omgaan met geld, want de overvloed is voorbij. Maar ze zullen het wel met behulp van computers moeten leren. Computers zullen in de toekomst nog meer de communicatie bepalen. Het lijkt erop dat jongeren steeds minder met hun stem communiceren; alsof ze straks nog maar minimaal zullen praten?

Zullen computers ook steeds meer allerlei lichaamsfuncties gaan overnemen? Nierfuncties, bloed, hart?

Arja: Artsen zullen steeds meer via computers gaan doen.

Paul: De tijd die nodig is geweest om het computertijdperk op te bouwen, zal ook nodig zijn om de rol van computers weer af te bouwen. Alle (computer)technologie is een afgeleide van menselijke functies. De vraag is wat er nu nog over blijft van de menselijke functies om iets nieuws van af te leiden. Waar zit de 'niche'? Is dat de mens die straks een totale automaat is geworden? Er zijn geen nieuwe functies meer die in een technologie omgezet kunnen worden. Op ieder speeltje dat nu wordt gemaakt raakt men na een tijdje uitgekeken, omdat ze gericht zijn op de buitenkant van jezelf.

Wat gebeurt er met de menselijke intelligentie de komende 60 jaar?

Arja: Mijn gevoel is dat mensen op zoek gaan naar een ander bewustzijn, met meer oog voor het intuïtieve. Ik denk dat daarin een hele grote verandering gaat plaatsvinden. Het gevoelsleven krijgt een hele spurt, want mensen voelen dat er iets mist. De wereld wordt steeds kouder en killer. Waar is het menselijk contact? Ik denk dat er

iets nieuws gaat opkomen in de toekomst, omdat die hele computerbeweging tegen zijn grenzen gaat oplopen.

Paul: Ik denk dat er een overgang komt van een externe bewustzijnsontwikkeling naar een interne bewustzijnsontwikkeling. Dat mensen zich minder verlaten op allerlei externe hulpmiddelen en zich gaan richten op dat deel van de mens dat nog voor 90% niet ontwikkeld is.

Arja: Ja, dat die twee, de computertechnologie en de bewustzijnsontwikkeling van de mens, elkaar gaan vinden in één persoon.

Paul: Mensen zullen zich, vanuit hun intuïtie, aan willen sluiten bij die mensen die ook met de ontwikkeling van hun bewustzijn bezig zijn. Naar mijn mening geldt die overgang van extern naar meer interne ontwikkeling nog niet voor de jeugd van vandaag, maar pas echt in de komende 40, 50 jaar. De jongeren van nu zullen helaas nog veel onzin over zich heen krijgen, die ze weer moeten zien af te leren.

Arja: Veel kinderen die nu geboren worden zijn wel heel intuïtief en gevoelig. Dat zal ook maken dat ze op een gegeven moment op zoek gaan naar wat ze nu wellicht nog niet kunnen vinden in onze huidige samenleving.

Paul: Het zou wel binnen zo'n jaar of 15 moeten kunnen gaan doorbreken, anders krijgt de ontwikkeling van die sensitievere kant van die kinderen weinig kans.

Tot slot willen we jullie nog een laatste vraag voorleggen. Menen jullie dat het grootouderschap alleen vervuld kan worden door mensen die zelf ook kleinkinderen hebben?

Paul: Je hebt wel gewoon praktische ervaring nodig om een grootouder te kunnen zijn. De niet-theoretische kant zagezegd. Het gaat niet alleen om het cognitieve, je hebt ook de toepassing en de ervaring nodig, die je bijvoorbeeld bij de opvoeding van je eigen kinderen hebt opgedaan.

Arja: Andere mensen kunnen ook de rol van grootouder vervullen, absoluut. Het is namelijk een bepaalde levenswijshouding die je doorgeeft, en warmte en liefde. Dat kunnen niet-grootouders ook. De toekomst van het menselijk ras kun je ook ondersteunen via kleinkinderen die niet van jezelf zijn. Of als je in de nabijheid kan staan van iemand die wel een grootouder is, dan kun je het gevoel van die persoon oppikken.

Wat is dan eigenlijk het belangrijkste verschil als je zelf wel kleinkinderen hebt?

Paul: Het belangrijkste verschil is misschien wel dat je zowel ouderschap als grootouderschap in je bagage hebt.

Arja: De bloedband geeft dat gevoel van echt willen beschermen. Je wilt dat het goed gaat met je naasten. Zelfs als je gek bent op kinderen in het algemeen, dan is het toch iets extra's wat je voelt voor je eigen (klein)kinderen.

Paul: Het is wel wenselijk dat je als oudere daadwerkelijk met kinderen omgaat, wil je het grootouderschap echt kunnen voelen en ervaren.

Arja: Uiteindelijk kan ieder mens de essentie van grootouderschap ervaren, zelfs ook nog als je zelden met (klein)kinderen omgaat, want ja

Paul & Arja: ...het kind zit in je hart!!

THEMAMIDDAGEN

Samen in gesprek over dingen die ons aan het hart gaan, of dingen waar we graag met anderen over willen sparren, redeneren of verdiepen is een belangrijk onderdeel van mens-zijn. Daartoe organiseren we al sinds vele jaren themamiddagen, waarop bekenden en nog niet bekenden allen van harte welkom zijn. Zo ook in het vervolg van 2013:

**26 april 2013:
'Wat vinden ouderen belangrijk?'**

**7 juni 2013:
Titel volgt nog**
zie website www.springlevend.org

Generaties overbruggen



← 'Ronde tafel projecten om uitwisselingen tussen de verschillende generaties mogelijk te maken en samen op zoek te gaan wat het is dat ons verbindt.'

↓ Ontmoetingen die zijn voortgekomen uit maatschappelijke stages voor scholieren van middelbare scholen, waarin Springlevend participeert samen met het Rijnländs Lyceum in Oegstgeest. Jongeren van dertien tot vijftien jaar ontmoeten vertegenwoordigers van middelbare leeftijd en ouderen.'



← 'Uitwerken van de verzamelde aantekeningen uit de verschillende gesprekken.'



← 'Het is overduidelijk dat je je eigen generatie, meestal, sneller begrijpt dan de andere generaties. Dat is ook wel logisch, je bent immers tijdgenoten en hebt veel dezelfde dingen meegemaakt. Het hoeft natuurlijk niet te betekenen dat je daarom de ene generatie meer helpt dan de andere, of meer ziet staan dan de andere. De verbinding tussen de verschillende generaties is dus niet vanzelfsprekend, maar wel ongelooflijk belangrijk en nodig om onderling begrip de plaats van onbegrip en onduidelijkheid te laten innemen. Aandacht voor elkaar; daar draait het om, en dat lost ontzettend veel op voor nu en later...'

Ze vinden plaats op de vrijdagden, van 14.00 - 16.00 uur, in het gebouw 'De Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden.

Voor meer informatie of opgave:
Vera de Wit of Sander Quack
(071) 561 99 69.

WORKSHOPS

Leiden : 'Leven gaat altijd door'

De workshop met de titel 'Leven gaat altijd door' vindt plaats op 6 mei 2013 van 13.30 tot 15.30 uur in het gebouw 'De Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden. De kosten zijn € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:
Otto Bignell (071) 541 89 63.

Nootdorp: 'Leven gaat altijd door'

De workshop met de titel 'Leven gaat altijd door' vindt plaats op 13 mei 2013 van 13.30 tot 15.30 uur op de Hof van Delftstraat 1 te Nootdorp (aankomen bij Beukers - Sorelzaal). De kosten zijn € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:
Otto Bignell (071) 541 89 63.

Culemborg: 'Wat is eenzaamheid?'

De workshop met de titel 'Wat is eenzaamheid?' vindt plaats op 25 mei 2013 van 14.30 tot 16.30 uur in Wijkcentrum De Salaamander,

Heimanslaan 2 te Culemborg. De kosten zijn € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:
Otto Bignell (071) 541 89 63 of
Paul Broekman (0345) 52 03 56.

Leiden: 'Wat is eenzaamheid?'

De workshop met de titel 'Wat is eenzaamheid?' vindt plaats op 10 juni 2013 van 13.30 tot 15.30 uur in het gebouw 'De Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden. De kosten zijn € 5,00.

Voor meer informatie en opgave:
Otto Bignell (071) 541 89 63.

Te bestellen: themaboeken

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

Emoties

Er zijn veel verschillende soorten emoties waar we tijdens ons leven mee te maken krijgen. Van vreugde tot verdriet, van angst tot verwondering, van huilen tot lachen. Gaandeweg je leven veranderen emoties en de beleving ervan. Dat kan gebeuren door fysieke oorzaken, een shock, hormonale factoren of door een ziekte. Het verandert ook simpelweg doordat je ouder wordt, omdat sommige soorten emoties leeftijdgebonden zijn. Vaak ga je ook anders tegen de dingen aankijken, hetgeen je emoties beïnvloedt. De levensloop van een mens heeft een sterke relatie met emoties. Wanneer je ouder bent zullen je emoties veelal dieper en meer doorleefd zijn ten opzichte van je jongere jaren. Maar het omgaan met emoties blijft op iedere leeftijd een uitdaging.

Prijs inclusief verzendkosten
€ 8,50 (41 pagina's)

Het nieuwe generatiedenken

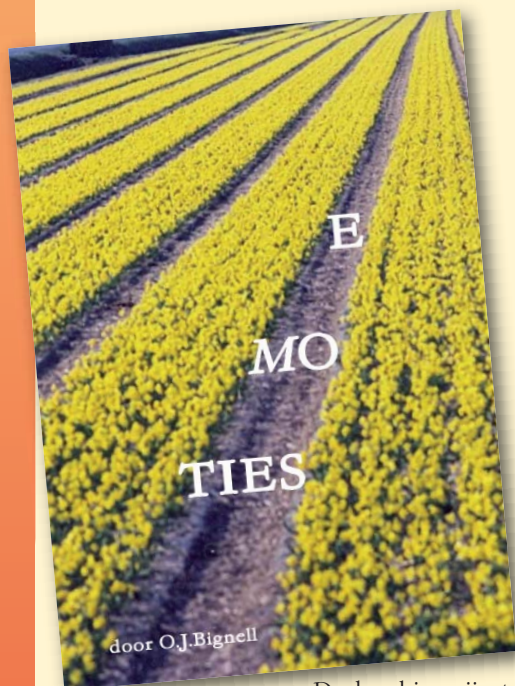
Het is niet alledaags dat we met mensen van verschillende generaties, van verschillende leeftijden en levenservaring rond de tafel zitten. De druk van de tijd waarin we anno 21e eeuw leven lijkt soms maar weinig ruimte over te laten voor het gewone, natuurlijke en verfrissende gesprek tussen de generaties. Gesprekken die bijzonder, leerzaam en verrassend zijn, juist in al hun gewoonte. Na de afronding van de dubbelinterviewprojecten in 2011 ('Verhalen door de eeuwen heen') bleek een project tussen drie generaties (in plaats van twee generaties) een logisch vervolg. Deze ronde tafelgesprekken vonden plaats in 2011 en 2012 en lieten zien dat de jongere, midden en oudere generaties elkaar veel te bieden hebben, met name over het leven in deze tijd...

Prijs inclusief verzendkosten
€ 9,75 (70 pagina's)

Leven gaat altijd door

Dit boek gaat in de kern over de kunst van omgaan met verlies en gevoelens van rouw. Rouwverwerking heeft verschillende gradaties. Rouwgevoelens kunnen o.a. ontstaan bij verlies van een baan, verlies van een huisdier, verlies van mogelijkheden als lopen en zien en verlies van een dierbare. Rouw heeft een natuurlijke functie en is nauw verweven met houden van. Het is gevolg van een gedwongen laten gaan en geeft aan dat je iets of iemand waardevol en belangrijk hebt gevonden. Rouw kan nog lang voortbestaan en op onverwachte momenten opduiken, maar het is ook cruciaal om de draad weer op te pakken want het leven gaat door. Dit raakt onvermijdelijk ook aan belangrijke thema's als geloof, leven voor en na het leven, redeneringsvermogen, emoties en liefhebben.

Prijs inclusief verzendkosten
€ 9,25 (51 pagina's)



Bestelinformatie

De boekjes zijn te bestellen door het betreffende bedrag over te maken op:
ING rekening: 7409198 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:

Iedere leeftijd telt; Geheugen Vitaal!; Zelfvertrouwen heb je van nature... en je kunt het doen groeien.