

MenZ

Nieuwsblad van Stichting Springlevend



Jaargang 4: Winter 2007/o8



Inhoud

- 2 De kunst om te kunnen zien
- 3 Het onderschatte belang van de wervelkolom
- 4 Wijsheden uit de Gouden Jaren
- 5 De vrijheid van het ouder worden



- 6 Oranje Fonds steunt Springlevend
- 6 Nieuwe rubriek: In gesprek
- 7 Het mysterie van het geheugen
- 8 Fonds 1818 steunt Springlevend



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 2008 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2008 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

Vormgeving
Harmien Meijer

Fotografie
Otto Bignell, Sander Quack, Niko Stoop



De kunst om te kunnen zien

Ik zie, ik zie... we kennen waarschijnlijk allemaal wel dit spelletje uit onze jeugd in één of andere vorm. De variant die erg bekend is gaat als volgt... ik zie, ik zie wat jij niet ziet en de kleur is groen... en vervolgens begint het raden.

Dit spelletje of misschien wel speelse training is wat me te binnen schoot bij het schrijven van dit voorwoord. We handelen naar wat we zien en voor mij geldt dat het overgrote deel van de mensen de intentie heeft om goed te doen. Maar de vraag die dan rijst is: "Wat zie je dat goed is om te doen."

...ik zie, ik zie een oudere heer of dame... ik zie, ik zie een verzameling van levensverhalen... ik zie, ik zie een uniek medemens... ik zie, ik zie een voorbeeld van een rustpunt in de jachtige maatschappij. Hoe je kijkt naar medemensen, naar het leven, naar jezelf, bepaalt hoe je vertaalt wat je om je heen ziet en waar je door geroerd kan raken. De maatschappij waar we in leven heeft het zo hard nodig maar heeft er zo weinig tijd voor.

We lijken af te stevenen op een onbetaalbare en onbemanbare vorm van ouderenzorg. De druk op ons nationaal budget wordt in de komende jaren steeds groter en meer en meer mensen dienen in de zorg te werken, terwijl de trend is dat niet genoeg mensen dat willen.

De visie die we met Stichting Springlevend hebben, en waarvan we soms in het klein, soms in een groter verband zien dat het werkt, is dat we elkaar als mensen blijven of gaan zien. Een hoogbejaarde dame die pas in een verzorgingshuis kwam wonen was zo verbaasd

dat er zoveel mensen rond liepen, maar dat bijna niemand haar zag. En als ze dan gezien werd, maakte het een wereld van verschil...

Al langer lopende projecten als de verrassingspakketten en de themamiddagen en meer recent het in juli 2007 gestarte 'Gouden Buur'-project (zie beschrijving elders in dit blad) hebben voor ogen om ouderen te laten weten dat ze gezien en gewaardeerd worden en dat ze een onmisbare schakel vormen in het in balans houden van onze maatschappij. Door te luisteren en door er te zijn, maar ook om eens met hun voet te stampen en af en toe het woord op te eisen omdat ze weten dat ze het soms beter zien. In veel volkeren staan ouderen in hoog aanzien, maar op één of andere manier, met het groeien van de welvaart, lijkt dat zo natuurlijke aspect naar de achtergrond te verdwijnen.

Wat we kunnen en willen doen is helpen voorkomen dat we in een golf van frustratie terecht komen, onder andere door een lange termijn visie voor ogen te houden, waarin verschillende generaties hun natuurlijke plek vinden en zich door elkaar gewaardeerd blijven voelen gedurende de gehele levensreis. Met deze visie voor ogen nemen we in de tussentijd zoveel mogelijk kleine stapjes in dezelfde richting...

Veel leesplezier gewenst met deze uitgave van MenZ en met een vriendelijke groet,

O.J. Bignell,
Voorzitter Stichting Springlevend ♦

Het onderschatte belang van de wervelkolom

Ofwel, wat oude en jonge ruggen kunnen doen...

Hier volgt een verhaal van ongebreideld enthousiasme, hard werken, luisteren naar je intuïtie en doorzettingsvermogen. Het is een interview met dr. Jeroen de Vries, 70 jaar en praktiserend orthomaneel arts te Leiden. Naast zijn vakkenis heeft hij duidelijk een grote liefde voor wat het menselijk lichaam is en kan doen. Toen ik hem dan ook vroeg voor een interview in MenZ, zei hij dat het niet teveel over hem mocht gaan, maar meer over 'wat ruggen kunnen doen'.*

INTERVIEW DOOR SANDER QUACK

Sander: Ik ken je als een man met een veelzijdige belangstelling. Je zingt sinds kort in een koor terwijl je nooit eerder echt hebt gezongen. Na je middelbare school volgde je drie jaar een priesteropleiding in een klooster. Na je artsenstudie werkte je als huisarts in Amsterdam, maar bleef je zoeken naar wat het dichtst bij je passie lag. Wat ligt ten grondslag aan je gedrevenheid?

Jeroen: Ik ben nogal nieuwsgierig, wil weten hoe 'het' in elkaar zit. Daarnaast ben ik verwonderd over de schoonheid en perfectie van de Schepping. Hierin probeer ik steeds nieuwe perspectieven te zien. Het ten dienste kunnen staan van wat ons gemaakt heeft, en de fysieke expressie daarvan - het lichaam. Dit, waar nodig, zo te helpen corrigeren dat het zo dicht mogelijk weer bij de natuurlijke staat komt. De symmetrie van het lichaam is zo verbluffend. Als orthomaneel arts doe je eigenlijk iets doodsimpels met grote gevolgen. Zo kwam een vijfjarig jongetje met ADHD die met succes behandeld was, na drie maanden terug voor controle.

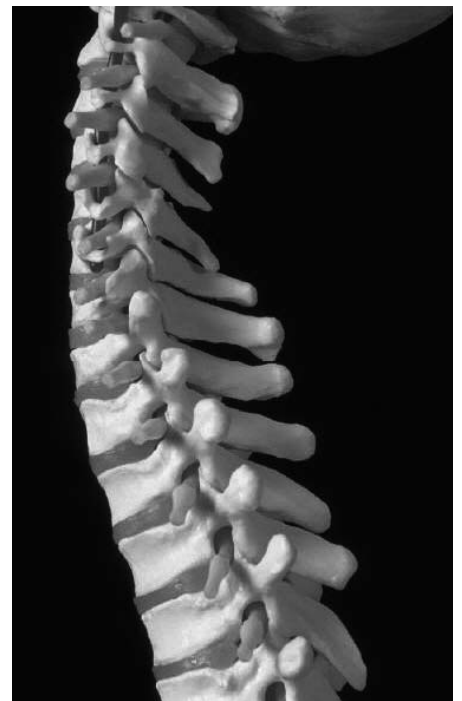
Hij werd vergezeld door een mij onbekende dame. Dat bleek zijn moeder te zijn, die zo was opgeknapt door de genezing van haar zoon, dat ik haar aanvankelijk niet herkende.

Ik ben nog steeds verbaasd over de diepgang van de veranderingen die kunnen optreden. Mijn functie is om zo neutraal mogelijk iedere situatie te beschouwen en open te staan voor de intelligentie die zich aandient. Het is een combinatie van anatomische kennis (weten wat je doet) en vertrouwen op intuïtie. Veel aandoeningen zijn te behandelen, omdat er een nauwe relatie bestaat tussen de loop van de zenuwbanen en de wervels. Een scheefstand van de wervels heeft invloed op de zenuwen en daardoor op de spieren, organen en op alle andere structuren in het lichaam. Via de zenuwen worden alle organen en andere structuren in het lichaam bereikt. Daarom zeg ik dat het belang van de wervelkolom door de meeste mensen zeer wordt onderschat. Een minimale correctie kan grote positieve gevolgen hebben. Zie het als een domi-

no-effect, alles is met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar, vaak met verrassende resultaten. Wel is het van belang na te gaan, wat de oorzaak van de scheefstand is. Lag er een geboorte- of ander trauma aan ten grondslag? Of is de oorzaak gelegen in stress of een verkeerd houdings- en bewegingspatroon? Voor een duurzaam effect van de behandelingen is het cruciaal ook hier naar te kijken. Het mooie is dat het mes aan twee kanten snijdt in deze. Door de behandeling wordt de balans op lichamelijk en elektromagnetisch niveau hersteld. Waardoor het vaak ook weer makkelijker wordt om veranderingen in het leefpatroon door te voeren.

Sander: Hoe ben je orthomaneel therapeut geworden?

Jeroen: Dat is een lang verhaal, ik zal de korte versie geven. Ik was met veel tegenzin bezig met mijn >



zoveelste studie. Op een morgen werd ik wakker en wist rotsvast dat ik medicijnen ging studeren, hoewel ik dit nog nooit eerder serieus had overwogen. Ik wist het van binnen zo zeker, en heb daarna ook nooit een seconde getwijfeld. Na mijn afstuderen heb ik vijf jaar als huisarts gewerkt. Hoewel ik het naar mijn zin had, wist ik nog steeds niet goed waarom ik medicijnen had gestudeerd. Eind 1979 kwam ik in contact met mevrouw Sickesz, de grondlegster van de orthomanuele geneeskunde. Toen ik haar zag werken, wist ik binnen 30 seconden dat zij wist wat ze deed. Dat ze de essentie van rugbehandelingen te pakken had. Toen dacht ik, dit wil ik ook gaan doen! Van haar heb ik dan ook het vak geleerd, en gaandeweg steeds meer mijn eigen systeem en werkwijze gevonden. Het gevoel dat dit alles mij geeft, is dat een soort onzichtbare kracht mij heeft opgepakt en verteld heeft dit te gaan doen.

Sander: Ben je veel bezig met het feit dat je ouder wordt en de gevolgen daarvan?

Jeroen: Tot voor kort gunde ik me hier niet veel tijd voor, maar langzamerhand bekruipt me het vermoeden dat er ergens een einde zit aan het leven hier op aarde. Ik besef al sinds mijn tiende dat ik

ouder word. Tot mijn verbazing gebeurt het nu ook echt... Ik begin nu meer oog te krijgen voor dingen die met ouder worden te maken hebben. In buurtkrantjes lees ik regelmatig interviews met ouderen, waarin naar het geheim van hun ouderdom wordt gevraagd. Steevast beginnen ze de dag met een positieve gedachte of gevoelens van dankbaarheid of vergeving naar andere mensen toe.

Sander: Je vertelde dat je de laatste tijd minder greep op je

geheugen hebt. Heb je al manieren weten te vinden om hiermee om te gaan?

Jeroen: Ik schrijf nu ook al mijn privé-afspraken op in mijn agenda, behalve wanneer ik het vergeet, ha, ha! Daarnaast merk ik dat gevoelens en geheugen samenwerken. Als iets voor mij belangrijk is (een gevoel dus) of ik het belangrijk maak, is het ook makkelijker om het te onthouden.

Sander: Terwijl ik Jeroen bedank voor zijn medewerking en we gedag zeggen, komt er met zijn karakteristieke enthousiasme nog een opmerking die de titel van dit stuk bekrachtigt.

Jeroen: Bij de ontwikkeling van het embryo is het eerste wat wordt gevormd de ruggenwervelkolom en het hart. En wat is het laatste dat er overblijft? ...de botten!

* Orthomanuele geneeskunde (O.M.G.) is een methode van rugbehandeling, die uitgaat van de volgende stelling: 'de gehele botstructuur (rug én ledematen) behoort recht en symmetrisch te zijn'.

Wijsheden uit de Gouden Jaren:

Het is niet een kwestie of je iets kunt, maar of je iets hebt gedaan.

Je kan jezelf meer vermoeien dan nodig is.

Het heeft geen zin te belichten wat er niet kan, wel wat er wel kan!



De vrijheid van het ouder worden

Altijd op zoek naar mensen die met plezier en inspiratie met de golven van het ouder worden meegaan, kwam de redactie in gesprek met Liesbeth Zandstra (63 jaar). Zij is een groot liefhebster van de natuur, waar zij onder andere levensvreugde, stilte en inspiratie om te schilderen vindt. Eén van haar drijfveren is het ontdekken van de processen die schuilen achter hetgeen fysiek zichtbaar is. Onlangs ging zij met pre-pensioen, een vrijheid die haar in de gelegenheid stelt veel tijd naar eigen wens in te vullen. Een interview met een bescheiden en vreugdevol mens.

INTERVIEW DOOR SANDER QUACK

Sander: Zou je iets willen vertellen over wat jou inspireert in het leven?

Liesbeth: Na de middelbare school ben ik gegrepen door het werk van Albert Schweitzer. Daarop besloot ik de zorg en de sociale sector in te gaan. Een andere wens was om naar de kunstacademie te gaan, echter dat vond ik uiteindelijk te egocentrisch. Wel ben ik altijd met kunst bezig geweest en is het een wens gebleven hier meer mee te gaan doen. Een aantal jaren geleden ben ik daarom begonnen met een opleiding tekenen & schilderen. Hier ben ik mee doorgegaan na mijn (pre)-pensioen. Als je kijkt naar de dingen, zie je het fysieke eindproduct. Bij een kunstwerk is het de 'kunst' de aard van het proces te herkennen, dat de kunstenaar heeft gehad. Je kunt zo meer verbinding maken met wat iets echt is, de aard en kern ervan. Als je jezelf in deze dingen verdiept, blijf je voortdurend geïnspireerd en leer je veel van het leven.

Zo is het ook mogelijk om naar de natuur te kijken. In het tuinhuisje waar ik bijvoorbeeld vaak verblijf, komt 's ochtends vroeg alles langzaam tot leven. Het voelt als een groot domein waarin je stapje voor stapje wordt uitgenodigd. Het is dan echt mogelijk contact met bijvoor-

beeld vogels of wolken te krijgen. Wel helpt hierbij om alleen maar te zitten en te kijken, geen andere dingen tegelijk te doen die de aandacht afleiden.

Sander: Wat zijn jouw ervaringen met kinderen?

Liesbeth: Ik heb lang in de naschoolse opvang gewerkt. Heel boeiend, wel kost het veel energie! Soms mag je iets losmaken bij een kind, wat de rest van het leven een invloed heeft. Een voorbeeld is dat ik een jongetje eens vliegende mieren liet zien. Het jongetje was zo onder de indruk, hij ging daarna gedreven verder met het onderzoeken van planten en dieren.

Nog steeds komt hij naar me toe met ideeën en nieuwe ontdekkingen. Hij is blijkbaar aan het leren voelen en luisteren met andere zintuigen dan alleen de lichamelijke. Jammer dat hier vaak weinig gelegenheid voor is door de drukte en het lawaai waar kinderen vaak in verkeren.

Sander: Je vertelde net iets over de plek van kunst in je leven...

Liesbeth: Het is een kwestie van veel doen en uitproberen, dan hoop je dat de kern van iets zich openbaart. Zoals van Gogh bijvoorbeeld zonnebloemen heeft geschilderd, dan voel ik de aard en het karakter ervan. Ik probeer dat zelf door heel goed te kijken naar wat ik schilder, de kern van wat ik schilder probeer ik dan weer te geven. Dus het gaat mij niet alleen om iets exact weer te geven, belangrijker nog is om het leven in iets naar buiten te laten komen.

Zowel aan kinderen als volwassenen geef ik nu af en toe een cursus schilderen. Een deel van de cursus bestaat uit leren observeren. Ik probeer de verwondering en waarde die ik voor dingen voel te delen. Dit helpt mensen vaak door onzekerheden heen, het hoeft immers >



niet perfect te zijn. Zeker voor kinderen aan het begin van hun leven is het belangrijk de waarde voor dingen en schoonheid te ervaren. Dit is een schat voor het leven, die van generatie op generatie kan worden doorgegeven. Als er waarde voor iets is, zorgt dat er ook voor dat er zorgvuldig mee om wordt gesprongen.

Sander: Wat is er veranderd in jouw kijk op het leven vergeleken met je jeugd?

Liesbeth: Het thema vrijheid was overal aanwezig in mijn jongere jaren. Ik ben immers een jaren zestig kind. Nu kijk ik er anders tegenaan. Elk jaar na je 60e is anders dan ik had verwacht. Enerzijds voel ik me toleranter, anderzijds ben ik kritischer naar wat ik wel en wat ik niet wil in mijn leven. Het tolerantere deel in me ziet in dat ieder mens een ander leven heeft met andere, eigen uitdagingen. Daar probeer ik geen oordelen over te hebben.

Sander: Over vrijheid hoorde ik ooit eens iets interessants. 'Vrijheid heeft te maken met je zoveel mogelijk bezig te houden met dingen waar je in gelooft en een liefde voor hebt'. Hoe kijk jij hier tegenaan?

Liesbeth: Ja, dat vind ik mooi geformuleerd. Vrijheid ligt voor mij ook in het bezig zijn met iets, zonder dat er stoorzenders tussen zitten. Nu ik met pensioen ben gegaan, heb ik meer tijd om te experimenteren.

Sander: Tot slot, wat ervaar jij als voor- en nadelen van het ouder worden?

Liesbeth: Zoals gezegd, het is heerlijk om meer tijd te hebben. Fysieke beperkingen zijn soms wel lastig. Gelukkig zijn er zoveel dingen die moeite waard om mee bezig te zijn. Zodoende hoeft er niet veel tijd over te blijven om al te lang stil te staan bij fysieke beperkingen. Humor erover helpt ook, evenals het zoeken van praktische oplossingen. Wat kan je in deze fase van je leven geven aan het leven, dat is belangrijk...

Sander: Dank je wel!

Oranje Fonds steunt Springlevend

Het 'Gouden Buur'-project

Per 1 juli jongstleden is Stichting Springlevend gestart met een nieuw project, het zogenaamde 'Gouden Buur'-project. Dit project is voortgekomen uit onze overige projecten, waar steeds meer ouderen aangeven zich eenzaam te voelen. Springlevend wil een bijdrage leveren aan het verzachten en verminderen van eenzaamheid, veroorzaakt door bijvoorbeeld ziekte, handicap, verlies van partner, sociaal isolement.

Daarom zijn we in verschillende plaatsen, onder andere Leiden, Voor- schoten, Oegstgeest en Leiderdorp, gestart met individuele bezoeken, het sturen van een kaartje of het geven van een belletje naar degenen die wat extra aandacht kunnen gebruiken. In eerste instantie richten we ons hiervoor op mensen uit het eigen Springlevend netwerk. Spoedig starten verdere promotionele activiteiten zoals folders, artikelen en advertenties in lokale bladen of kranten in genoemde plaatsen, om bekendheid te geven aan dit project. Daarnaast oriënteert Springlevend zich op de toekomstige samenwerking met gemeentes en zorginstellingen.

Oranje Fonds

Van het Oranje Fonds heeft Springlevend een donatie van € 2500,- mogen ontvangen om het 'Gouden Buur'-project verder te ontwikkelen.

Ronald van der Giessen, directeur van het Oranje Fonds, zegt hierover: "Het Oranje Fonds wil graag op een duurzame manier de sociale kant van de samenleving stimuleren. Onze bijdrage aan dit bijzondere project is daarvan een uitwerking. We verwachten dat, mede door onze steun, dit project succesvol zal zijn en de lokale samenleving leefbaarder maakt."

Nieuwe rubriek In gesprek

Waarover spraken zij, die drie daar op dat hek, al op een mooie zomerdag in september; u kent het liedje vast nog wel.

In deze nieuwe rubriek in de MenZ wordt u als lezer de mogelijkheid geboden om op papier met ons en met elkaar in gesprek te zijn.

U kunt bijvoorbeeld:

- reageren op iets wat u in de MenZ gelezen heeft;
- een ervaring, voorval of inzicht met betrekking tot mens zijn en menselijkheid delen;
- reageren op de vraag of stelling uit deze editie van de MenZ.

Deze keer is het thema 'wijsheid komt met de jaren'.

We zijn zeer benieuwd wat u onder wijsheid verstaat? Hoe kom je tot wijsheid? Is dit iets waar je mee geboren wordt of groeit het met de jaren? Hoe krijg je toegang tot de wijsheid in jezelf en in een ander? Wat maakt iemand een wijs mens?

In verband met de ruimte bij voorkeur uw reactie op niet meer dan een A4*. U kunt een brief of een e-mail sturen naar de adressen die in de colofon op pagina 2 genoemd worden.

* de redactie behoudt zich het recht voor niet alle brieven (geheel) te plaatsen

Het mysterie van het geheugen

Algemeen wordt aangenomen dat de grote hersenen de zetel vormen voor onder andere ons bewustzijn, intelligentie en geheugen. Niettemin zijn deze terreinen nog met veel mysterie en onbekendheid omringd. Het mysterie van de werking van ons menselijk geheugen.

Herinneren

Wanneer je stil staat bij het mysterie van het menselijk lichaam, hoe het allemaal werkt, waarom het werkt, dan is de werking van het geheugen zeker een onderdeel van het mysterie.

Er zijn meerdere invalshoeken om het mysterie van herinneren te bezien. Zo is er het 'instante' geheugen, dingen die je vaak nodig hebt blijven als het ware voor in je geheugen hangen. Verder zijn er dingen die je je ongewild herinnert, iets wat je te binnen schiet, soms handig, soms iets wat je liever had vergeten. Met in extreme gevallen gebeurtenissen die je blijven achtervolgen, bijvoorbeeld gebeurtenissen die je jezelf of anderen niet hebt kunnen vergeven.

Of wat te denken van dagdromen, waar de ene gedachte de andere kan oproepen... en je je op een gegeven moment afvraagt hoe je in een bepaalde gedachtenstroom terecht bent gekomen. Een wijsheid uit het sprookje van Klein Duimpje kan hierin uitkomst bieden: "Als je je brein wilt helpen om de weg terug te vinden in het

woud van herinneringen, dan kan het verstandig zijn om af en toe een steentje te laten vallen, zodat als je verdwaalt of even iets niet kunt herinneren, je brein de herkenningpunten heeft waarlangs het z'n weg kan vinden." Een fotoboek, dagboek of boek van successen kan zo'n functie hebben.

Het woord her-inneren (het opnieuw binnenhalen) spreekt van een opslagplaats, waar herinneringen worden bewaard tot het moment dat er een beroep op wordt gedaan en het spreekt in deze situatie haast als vanzelf dat een herinnering die niet vaak wordt binnengelaten, soms niet meteen terug te vinden is. Eenmaal opgeslagen herinneringen kunnen honderden malen worden gebruikt zonder slijtage, sterker nog, wellicht worden herinneringen die je vaak oproept zelfs nog versterkt. Ook onderdeel van dit mysterie is dat sommige herinneringen emoties met zich mee brengen en andere niet. Waarbij nog onderscheid gemaakt kan worden tussen wat het toen met je deed en wat het nu met je doet. Immers, naarmate de tijd verstrijkt, gaan we soms anders kijken naar wat we eerder hebben meegemaakt.

Hier past ook een analogie met de werking van een computer, waar je, terwijl je werkt, bezig bent in het interne geheugen, 'de voorkamer van de computer'. En als je iets nodig hebt, dan roep je het op van de harde schijf, het permanente geheugen. Als je iets wilt bewaren, dan schrijf je het weg naar de harde schijf of permanente opslagplaats. In analogie met de mens werkt het vaak net zo. Soms is iets in het geheugen paraat, soms dient het op de 'harde schijf' van ons permanente geheugen te worden opgezocht. Waarbij tussen het oproepen en het daadwerkelijk herinneren kleine storingen kunnen optreden waardoor je je even iets niet kunt herinneren. En bij meer ernstiger gevallen als geheugenverlies of dementie zijn

de storingen groter en meer serieus. De vraag rijst of mensen in een staat van dementie nog wel herinneringen wegschrijven op deze permanente harde schijf van ons geheugen.

Onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat er fysieke oorzaken zijn aan te wijzen voor een eventueel geheel of gedeeltelijk teruglopend geheugen. Oudere mensen met een uitstekend werkend geheugen zijn op hoge leeftijd nog vaak actief om dit geheugen goed te gebruiken, om de wegen waarlangs herinneringen binnenkomen niet te laten dicht-slibben. Door onder andere lezen, schrijven, praten, onderzoeken, nieuwsgierigheid, interesses, leer-gierigheid, persoonlijk groei, zichzelf actief betrekkelijk bij wat er in de wereld om hen heen gaande is.

Uit het voorgaande kan worden afgeleid dat besluiten die je op jongere leeftijd neemt, mede invloed kunnen uitoefenen op de werking van het geheugen op latere leeftijd. Geheugen is als een zilveren schaal-tje. Als je niet poetst dan glimt het niet. Dus als je je geheugen niet gebruikt dan kan het zijn glans verliezen...

Fragment uit: 'Het Theater van het Geheugen' Copyright © Stichting Springlevend 2007



Geheugen is als een zilveren schaal-tje. Als je niet poetst dan glimt het niet.

Fonds 1818 steunt Springlevend

De Themadagen en Bewegen voor Ouderen

Sedert 2001 organiseert Springlevend Themadagen waarin we proberen een ecologie te scheppen die bevorderend is voor onder andere eigenwaarde, zelfvertrouwen, vindingrijkheid, tolerantie, acceptatie van jezelf en anderen, gezamenlijk ontdekken van nieuwe wegen voor de toekomst van mensen van de verschillende generaties.

Ouderen begonnen. Om fit te blijven terwijl je ouder wordt, is het niet alleen plezierig om in beweging te blijven, maar is het ook van belang om gezellig samen te komen met anderen, van gedachten te wisselen en weer iets nieuws te ervaren. Deze combinatie van bewegen en inspiratie opdoen, zal in de bijeenkomsten steeds naar vorenkomen.

Centraal in de middag staat een thema, bijvoorbeeld de kwaliteit van Respect, of de invloed van kleur, of de aard van een land. Wellicht heeft u nog een mooi thema in te brengen. Ons motto voor het samen komen luidt: 'als je positief in het leven staat, zit je ook vaak beter in je vel'. Samen met anderen is dat ook leuk om te doen! Iedereen in de leeftijd vanaf 55 jaar is van harte welkom. U hoeft voor deze sessies helemaal niet

super fit te zijn. De meeste oefeningen die worden gedaan, kunt u ook zittend meedoen. U kunt zich aanmelden via telefoonnummer (071) 542 02 62 (Miranda Lambermont/Niko Stoop) of spontaan langskomen op de Nieuwstraat 34 in Leiden. Het Bewegen voor Ouderen vindt plaats om de week op de woensdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur.

Themadagen

Hieronder vindt u een overzicht van de nu reeds geplande themadagen voor de komende maanden.

Eén van de overkoepelende thema's voor 2008 zal worden: 'Waarin ligt de kracht van ouderen?'

De Themadagen (waar ook het Bewegen voor Ouderen onder valt) die Springlevend aanbiedt, hebben we in het verleden kunnen financieren door particuliere donaties en door vermogensfondsen als Fonds 1818 en het RCOAK.

Daarom zijn we verheugd dat Fonds 1818 aan Springlevend voor de periode van 1 juli 2007 tot 1 juli 2008 € 2000,- heeft toegezegd als bijdrage in de dekking van de onkosten. Vele deelnemers vanaf 55 jaar hebben in 2007 al aan onze activiteiten meegedaan. Fonds 1818 maakt (mede) mogelijk dat we hier komend jaar weer mee door kunnen gaan.

Bewegen voor Ouderen

In september is Stichting Springlevend met het 4e seizoen van Bewegen voor



Vanuit dit overkoepelde thema nodigen we u uit voor de themamiddagen op:

■ vrijdag 18 januari 2008

De kracht van de Gouden Jaren

■ vrijdag 15 februari 2008

Eigenwaardige kracht

■ vrijdag 14 maart 2008

Vriendelijke kracht

■ vrijdag 18 april 2008

Wat vindt u écht belangrijk?

■ vrijdag 16 mei 2008

Krachtige wijzen in het doorgeven

Het overkoepelende thema voor de maandagen is: 'Vertrouwen in de toekomst':

■ maandag 7 januari 2008

Sociaal intelligent op hogere leeftijd

■ maandag 4 Februari 2008

Omgaan met verdriet, spijt en schuldgevoelens.

■ maandag 3 Maart 2008

Leiderschap van ouderen

Zowel op de maan- als vrijdagen ontmoeten we van 13.30 - 15.30 uur.

