

MenZ

Nieuwsblad van Stichting Springlevend



Jaargang 7: Zomer/Herfst 2010



Inhoud

- 2 Elke leeftijd Springlevend!
- 3 Jongeren maken 30 surprise-pakketten voor ouderen
- 4 Springlevend bedankt bedrijven
- 4 Bursalen maken moodboard
- 4 Stil in mij
- 5 Landelijke Springlevend Dag
- 6 Verhalen door de eeuwen heen
- 6 Windsurfen voor jong en ouder
- 6 Pentaverfrissers
- 7 OP CAFE in de Gouden Jaren
- 8 Een verbinding tussen generaties



MenZ

staat voor 'Menselijkheid in Zorg', en is een uitgave van Stichting Springlevend. Springlevend is in 2001 opgericht door een aantal vrijwilligers, die zeer betrokken zijn bij met name de oudere generaties. 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:

Miranda Lambermont,
Niko Stoop, Hans Ummels

Fotografie

Otto Bignell, Sasja Cornelissen, Paul Hilkens, Ina Nienhuis, Sander Quack, Vera de Wit, Marlies Woudstra



Elke leeftijd Springlevend!

We komen er steeds weer achter hoe passend de naam Springlevend is bij wat we doen en willen bereiken. Naast dat het een mooie naam is om uiting te geven aan het levend blijven tot op hoge leeftijd vindt Springlevend ook weerklank bij jongere generaties. Want wanneer je jong bent wil je toch ook springlevend zijn!

Gedurende de afgelopen jaren is Springlevend geëvolueerd van een missie voor ouderen naar een missie van jongeren en ouderen voor ouderen en jongeren. Verschillende generaties, verschillende snelheden, inzichten en vertrekpunten, maar hopelijk wel met eenzelfde missie.

We hebben als mens ieder een individueel belang en een individuele verantwoordelijkheid, maar individuen komen en gaan. Het is het collectieve belang dat in de mensheid voortgaat, voorbij de jaren van ons individuele menszijn hier.

Cruciaal dus om grotere plaatjes dan onszelf niet uit het oog te verliezen. Het zijn grote en omvangrijke plaatjes als (sociale) integratie, landelijke belangen, wereldlijke belangen, religieuze belangen, ethische belangen et cetera.

Te groot om te bevatten, maar tegelijkertijd te belangrijk om te negeren. Natuurlijk zijn we met Springlevend maar met een relatief kleine groep mensen, maar allen met een groot hart voor menszijn. En wie weet... een bloeiende bloem brengt vele zaadjes voort...

Naast activiteiten voor de oudere generaties zoals de surprisepakketten en themamiddagen zijn we dit jaar ook met workshops en themacafés gestart. Bovendien, zoals in de verschillende artikelen van deze MenZ te lezen, hebben er een aantal activiteiten met scholen/scholieren plaatsgevonden. Zoals de surprisepakkettenprojecten met het ID College en met het Scala College. Voorts hebben we recent een boeiende en levendige ontmoeting gehad met jonge (bijna afgestudeerde) studenten die op het punt staan om naar het buitenland te vertrekken. Binnenkort start Springlevend met een project 'Verhalen door de eeuwen heen'.

Ook daarover meer in het vervolg van dit blad.

Het is natuurlijk dat ouderen en jongeren elkaar steunen, maar het is zeker niet vanzelfsprekend meer. De snelheid van ontwikkelingen anno 2010 noopt jongeren om bij te blijven en ouderen raken soms het spoor bijster tussen twitters, facebook en ipods. Communicatie gaat in deze tijd al lang niet meer alleen via een goed tweegesprek of een telefoontje. Email, sms en twitter zijn snellere media waarbij je in één klap ook meteen veel mensen kunt bereiken. En hoewel dat zeker zijn voordelen biedt zijn we in de eerste plaats mensen, ieder met zijn gevoelens en verlangen om ergens bij te horen en zich nuttig te voelen. Dat is van alle leeftijden, tijden en generaties. We vergeten het soms omdat we elkaar letterlijk en figuurlijk niet meer zien...

Naast 'menselijkheid' is de 'verbinding tussen generaties' een kernthema geworden voor 2010 en veel van onze activiteiten zullen dan ook in dat kader plaatsvinden. De tijd waarin we leven stelt ons voor schier onmogelijke uitdagingen maar de hoop ligt wat ons betreft in ieder mens. Ieder heeft de sleutel tot zijn of haar succes, of je nu 20, 40 of 80 bent. Natuurlijk heb je soms de hulp, bescherming, zorg of ondersteuning van anderen nodig, maar dat doet niets af aan wie en wat je bent en de uniekheid die in ieder mens verankerd ligt.

En dus is er altijd teveel dat we willen doen. Geen saai moment op de dag, heerlijk! Aandacht is er om te geven en aandacht is er om te ontvangen en dat kan op duizend-en-één manieren, misschien zelfs wel op zes miljard manieren!

U veel leesplezier en een goed tweede deel van 2010 wensend,

Met vriendelijke groet,

Otto Bignell

Foto voorpagina:
Surprisepakketten gemaakt door
jonge studenten van het ID College

Verbinding tussen de generaties

DOOR INA NIENHUIS

Jongeren maken 30 surprise-pakketten voor ouderen

Op 19 maart hebben 15 jongeren (zie foto voorpagina), samen met enkele vrijwilligers, 30 surprisepakketten gemaakt voor ouderen in Leiden. Dit als eerbetoon aan de oudere generatie en om ouderen, die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken, een blijk van waardering te geven.

Waarom op 19 maart? Dit is de dag waarop Stichting Springlevend heeft meegedaan aan NL DOET, voorheen bekend als Make A Difference Day, één van de grootste vrijwilligersacties van Nederland, georganiseerd door het Oranje Fonds en door Douwe Egberts. Zo'n 100.000 mensen steken op die dag de handen uit de mouwen bij sociale organisaties.

Stichting Springlevend heeft deze dag aangegrepen om samen met vrijwilligers surprisepakketten te gaan maken voor ouderen in Leiden. Miranda Lambermont van het team van Springlevend heeft dit idee aangekaart bij IDOE (een bemiddelingsorganisatie voor vrijwilligers) en zij stelden voor het ID College hiervoor te benaderen. En het ID College reageerde enthousiast. Al snel werd duidelijk dat 15 jongeren (leeftijd 16-20 jaar), in opleiding voor onderwijsassistent, samen met hun docent en enkele andere vrijwilligers, graag hieraan wilden meewerken.

In de weken eraan voorafgaand zijn enkele teamleden van Springlevend langs winkeliers gegaan om hen te attenderen op dit project en hen te vragen of ze dit project zouden willen ondersteunen. Vele winkeliers in Leiden e.o. reageerden erg enthousiast. Het idee dat jongeren dit wilden doen voor ouderen sprak hen enorm aan. Ze gaven dan ook spontaan donaties in de vorm van schoenendozen, rollen vinylbehang (voor het versieren van de dozen) en vele leuke cadeautjes. Er was zelfs een filiaal leider die mee ging om te hel-

pen op de dag zelf! En dankzij sponsoring van het Oranje Fonds konden er materialen gekocht worden om de schoenendozen mooi mee te bekleden en te versieren.

En toen was het zover en kwamen de 15 jongeren op 19 maart om 10.00 uur met hun docent naar de Gouden Jaren. Onder begeleiding van het team van Springlevend gingen de jongeren aan de slag. Het werd een geweldig evenement! Fantastisch om te zien hoe ze met veel zorg en plezier de schoenendozen omtoverden tot hele prachtige kleurrijke surprisepakketten. Ieder op zijn/haar eigen creatieve manier. En hoe ze heel zorgvuldig de cadeaus uitzochten voor 'hun' doos. Ze waren er zich goed van bewust dat ze iets

heel speciaals wilden aanbieden aan die éne oudere.

Toen de jongeren even bij zaten te komen van deze enorme klus werd de brief voorgelezen die samen met de cadeautjes in de pakketten zou gaan. Er werd aandachtig geluisterd. In deze brief wordt de waardering uitgesproken van een jongere generatie naar een oudere generatie. Een prachtig 'tijdloos moment', waarin de verbinding tussen de generaties voelbaar is.

Een gevoel van warmte en verbondenheid achterlatend verlieten de jongeren de Gouden Jaren om 14.00 uur. Intussen waren er al weer een tweetal dames die we kennen van onze andere activiteiten gearriveerd. En zo konden er nog meer surprisepakketten gemaakt worden.

Uiteindelijk zijn er 30 prachtige surprisepakketten gemaakt, die zijn aangeboden aan ouderen in Leiden en omgeving. →



Eén van de jongeren had op het surprisepakket geschreven: "Voor U"

→ Springlevend bedankt de volgende bedrijven voor hun gulle bijdragen t.b.v. de NL DOET-dag:

Leiden:

Praxis, Gamma Leiden-Noord en -Zuid, Dille & Kamille, Wolky Shop, Den Elzen Schoenen Bristol, Piet Kerkhof, Etos, Hauwert, Naaiatelier de Sterren, Verfhuis Frank Scheffer, Smit Interieur

Voorschoten:

Etos, Boekhandel de Kler, Verf- en Behang van Aken, Drogisterij de Pauw

Leiderdorp:

Etos Schouten

IJsselstein:

Spits Wall Covering



Bursalen maken een moodboard

Op 10 juni j.l ontmoette Springlevend een groep van 6 bursalen en hun begeleider. Ze kwamen op die middag langs op de Gouden Jaren om een vertegenwoordiging van Springlevend te ontmoeten. Deze bursalen zijn (bijna) afgestudeerde studenten die op het punt staan om naar het buitenland te vertrekken gesteund met een beurs door het VSBfonds. Hun opdracht was om een moodboard te maken van de missie van Springlevend, dat zou illustreren waarom deze missie nuttig en interessant is om kennis van te nemen. Dit gegeven, in combinatie met de jongeren maakten ons natuurlijk uitermate geïnteresseerd!

Omdat Springlevend en het VSBfonds oude bekenden van elkaar zijn besloten we (op verzoek van het VSB) om mee te doen aan deze VSBfonds Beurzendag. De ontmoeting was rijk en leerzaam en werd een nieuw hoofdstuk in de uitwisseling tussen generaties. De uitwisseling was spannend en uitdagend, want hoe zouden de bursalen op het moodboard (zie rechtsboven de illustratie) weer geven hoe Springlevend een positieve invloed heeft op de Nederlandse samenleving? Later die middag werd dat gepresenteerd aan een volle zaal aanwezige bursalen op de VSB-lokatie... het resultaat van een bruisende ontmoeting en kennismaking van passies en inspiraties van opeenvolgende generaties...



FOTO: PAUL HILKENS

Stil in mij

*In de herfst van het leven
staat de tijd soms even stil
Even terugkijken in stilte
tijd gaat sneller dan ik wil
Lange weg is al bewandeld
voorbereidend laatste stuk
Zal ik mij nu laten leiden
zoekend tastend naar geluk
Of kan ik nog wat betekenen
voor de mensen om mij heen
De gouden jaren samen delen
met elkaar dus niet alleen*

Ingestuurd door Anne

(één van de deelnemers aan Springlevend activiteiten)

Op zoek naar de Menselijkheid van Nederland, door de eeuwen heen

DOOR SANDER QUACK

Eerste Landelijke Springlevend Dag

Menselijkheid als rode draad

Binnen Springlevend hebben we regelmatig gesprekken over wat Menselijkheid nu inhoudt, of idealiter zou kunnen inhouden. In je eigen leven, binnen de maatschappij, binnen de ouderenzorg...

De kwaliteit Menselijkheid loopt als een rode draad door het werk van Springlevend heen. Een belangrijk aspect daarbij is, dat we in onze bijeenkomsten en in hoe we zelf zijn, proberen ruimte te scheppen voor de mens in zijn vele facetten en expressies. Daarbij hoort een ecologie van veiligheid, (zelf)vertrouwen, (zelf)respect en een zo open mogelijk gezamenlijk zoeken en onderzoeken. Het ijkpunt dat bovengenoemde zaken verschaffen, geeft een bruikbaar houvast en richting. Met daarbij de notie dat niemand van ons perfect is noch hoeft te zijn, oud en jong leven iedere dag met en naar de wijsheid die tot dan toe is verworven.

Eerste Landelijke Springlevend Dag

In dit licht vond op 19 april de eerste landelijke Springlevend bijeenkomst plaats, met als focus de zoektocht naar de menselijkheid van Nederland door de eeuwen heen. Als voortvloei- sel uit de Gouden Buur bijeenkomsten die Springlevend de afgelopen twee jaren door het hele land heen organiseerde, was het idee opgekomen om alle meerjarigen oftewel 55-plussers uit te nodigen die bij deze bijeenkomsten aanwezig waren geweest. Met verschillende deelnemers uit onder andere Goes, Delft, Nootdorp, Amstelveen, Culemborg, Leiden, Voorschoten en Rotterdam, was het gebouw de Gouden Jaren in Leiden vol van bedrijvigheid en gezelligheid.

De Renaissance

Omstreeks de 14^e t/m de 16^e eeuw bleek ook in de lage landen de Renaissance een boeiende tijd, met stromingen als het vroege humanisme

in een belangrijke rol. De plaats van de mens op zichzelf alsook in relatie met het goddelijke, was onderwerp van onderzoek en debatten. Geschriften van mensen als Erasmus en Geert Grote over de uitdagingen van het mens zijn spreken van een nieuw (zelf)bewustzijn van de mens en lijken ook in onze tijd nog verrassend actueel. De indruk bestaat dat deze periode, waarin ook de schilderkunst sterk opkwam, de basis heeft gelegd voor de latere bloeiperiode van de Gouden 17^e eeuw.

Menselijkheid door de eeuwen heen

Tijdens het Open themacafé in februari van dit jaar, werd er ingezoomd op menselijkheid in de 14^e t/m de 16^e eeuw. In vele steden ontstonden de zogenaamde hofjes, waar zorg voor ouderen en/of armen gestalte werd gegeven. In Leiden, de standplaats van Springlevend, zijn nog vele van deze hofjes bewaard gebleven. Tijdens de Landelijke Springlevend Dag is ervoor gekozen, de lijn van Menselijkheid door de eeuwen heen te volgen van de 14^e t/m de 21^e eeuw. Tegelijkertijd relateerden we deze tijdslijn aan de vier seizoenen en de levensloop van een mens.

Lente - 14^e & 15^e eeuw

geboorte en jeugd van de mens

Zomer - 16^e & 17^e eeuw

volwassenheid van de mens

Herfst - 18^e & 19^e eeuw

rijper en ouder wordende mens

Winter - 20^e & 21^e eeuw

afscheid van dit leven + voorbereiding op nieuw begin?

Met behulp van diverse werkvormen werd aan vier tafels volgens de bovengenoemde indeling, een gevoel en een beleving van de vier verschillende tijdperken opgeroepen. Om de gesprekken te helpen opstarten waren er vragenkaartjes, plaatjes van beroemde schilderijen en speciale vraagtechnieken. De opzet van de middag was zodanig, dat eenieder de kans had om tussen de tafels te rouleren.

Nederland kent een rijke geschiedenis op het vlak van Menselijkheid en ook nu nog kent ons land een gezondheidszorg en zorg voor ouderen van een niveau dat weinig landen in de wereld kennen. Na een spectrum van zeven eeuwen (14^e t/m 20^e eeuw) lijkt nu de kans en de uitdaging daar om in deze 21^e eeuw een nieuwe Wedergeboorte van Menselijkheid te doen plaatsvinden. Ieder mens kan in deze oktaafverandering een zelfgekozen en unieke bijdrage hebben, waarbij vele kleine en grote goede daden een groot verschil uitmaken.

En de Landelijke Springlevend Dag? Die werd afgesloten met een schitterende Power Point presentatie. Vele tientallen afbeeldingen van schilderijen en foto's met onderteksten, gaven een sfeerbeeld en gevoel van Menszijn en Menselijkheid door de eeuwen heen.



Verhalen door de eeuwen heen

Hoe is het om anno 2010 85 jaar oud te zijn? En hoe is het om nu 16 jaar oud te zijn? Hoe was het om jong te zijn in 1930 en hoe denken jongeren van nu over het ouder worden? Hoe verplaats je je in de belevingswereld van een andere generatie?

Daartoe is Springlevend een uitwisselingsproject gestart. Dit uitwisselingsproject 'Verhalen door de eeuwen heen' loopt van november 2010 tot en met december 2011. Hierin kunnen jongeren en ouderen elkaar ontmoeten om verhalen uit te wisselen. Het streven is om de verhalen op te schrijven en hiervan een boekje te maken.

Tevens hebben we met Springlevend de afgelopen maanden de eerste verkenningen uitgevoerd op het gebied

van maatschappelijke stages. Zo hebben we informatie verstuurd aan verschillende middelbare scholen, het Stedelijk Gymnasium in Leiden bezocht en hebben we contacten gelegd en afspraken gemaakt met iDOE, een organisatie die zich o.a. specialiseert op het gebied van maatschappelijke stages.

Het leek ons een uitstekende gelegenheid om beide te combineren en dit uitwisselingsproject ook als maatschappelijke stageplek aan te bieden!

Waar hebben we het nu eigenlijk over als we de term maatschappelijke stage gebruiken? Volgens de wet maatschappelijke stage zijn scholieren die voortgezet onderwijs volgen verplicht vanaf 2011 stage (lees vrijwilligerswerk) te

doen. Veel scholen maken in het schooljaar 2010-2011 al een start. De maatschappelijke stage is qua duur (48-72 uur vrijwilligerswerk) afhankelijk van het soort onderwijs. De maatschappelijke stage houdt dus in dat jongeren vrijwilligerswerk doen tijdens hun middelbare schoolperiode.

Ben je geïnteresseerd om als oudere te participeren, of ken je jongeren in je omgeving die zouden willen participeren in het uitwisselingsproject en/of nog een stageplek zoeken, neem dan contact met ons op via info@springlevend.org.

Meer informatie kun je vinden op www.springlevend.org of op www.i-doe.nl/index.php?table=stagebank.

Windsurfen voor jong en ...ouder?

Windsurfen voor jong en ...ouder? Op de Kagerplassen bij Oud-Ade geeft Hans Ummels tot in de herfst windsurflessen voor kinderen en ook volwassenen tot soms respectabele leeftijden! Net als vorig jaar, heeft hij besloten ook dit jaar weer een flink deel van de inkomsten te doneren aan

Stichting Springlevend. Mocht u iemand kennen die het leuk vindt om op sportieve wijze het goede doel te steunen, belt u dan met Hans Ummels, telefoon 06-2879 5569. In 7 uur is het mogelijk zich de basisprincipes eigen te maken, verdeeld over 2 of 3 dagen voor € 75,-.



Penta-verfrissers voor ouderen

Bij de start van het 7^e jaar van Bewegen voor Ouderen bij Springlevend, zal specifiek de aandacht gericht worden op manieren om je zo energiek mogelijk te kunnen blijven voelen.

Het menselijk lichaam is in te delen in 5 basisenergieën, ieder met hun eigen kleur: Wit - Rood - Blauw - Geel - Groen.

Met behulp van beweging, meditatie en muziek laten we deze energieën beter stromen om een natuurlijk welbevinden te bevorderen.

De cursus bestaat uit 5 vrijdagmiddagen van 15.00 uur tot 16.15 uur (vrijdagen: 10 september, 24 september, 8 oktober, 22 oktober, 5 november).

De toegang is gratis.

OP CAFÉ in de Gouden Jaren

DOOR SASJA CORNELISSEN

In de loop der jaren dat we met Springlevend actief zijn, hebben we al een flink aantal ouderen beter leren kennen. Fascinerende ontmoetingen! Begin van dit jaar raakten we enthousiast over het initiëren van een Open Themacafé om uit te vinden of dat ook 'in goede aarde' zou vallen.

Na twee themacafé's is onze inschatting dat er wel degelijk een vruchtbare bodem voor is. Het open themacafé is wat 'losser' dan de andere bijeenkomsten; mensen kunnen op elk moment van de middag even aanlopen of als ze willen de hele middag blijven. Weliswaar schenken we geen sterke drank, maar dat komt voornamelijk omdat we weten dat zodra ouderen in Springlevend samenkomen al gauw 'de geest uit de fles' is en dan is er geen alcohol meer nodig om de stemming erin te houden. Dus het blijft bij lekkere koffie of thee, een sapje, hapje en natuurlijk: een goed gesprek. Om dat te helpen verzorgt het Springlevend team een thema, dat de middag omkleedt, verweeft en uiteindelijk - door de inbreng van de ouderen - verguld! We raken zagezegd het thema 'lichtjes aan', o.a. door de bezoekers middels verschillende gespreksstarters te betrekken in het thema en indien men dat wil dit gezamenlijk of in kleine groepjes verder te nemen.

Het eerste themacafé vond plaats op zaterdag 20 februari 2010 en ging van start onder de titel: **Menselijkheid in Nederland in de 14^e -16^e eeuw**. Verschillende afbeeldingen van de Menselijkheid uit deze 'Renaissancistische' periode van onze geschiedenis sierden de muren van de 'Gouden Jaren', hetgeen een 'goede oude tijd'-sfeer in de ruimte bracht. Dit thema hebben we gekozen, omdat het voor de voortgang van zo'n kernachtige kwaliteit als Menselijkheid nuttig is om het in zijn historische context te plaatsen. Zoals ook

vele ouderen ons telkenmale weer reflecteren: je kunt iets, een situatie of iemand niet begrijpen los van wat er aan vooraf is gegaan. Als je geen kennis neemt van de invloeden uit het verleden, dan loop je de kans dat je onderweg de draad kwijtraakt. Terwijl je juist op een zinnige manier wilt kunnen voortborduren op wat geweest is, wat nu is en wat er nog gaat komen.

Op 26 juni was het de hoogste tijd voor een tweede themacafé. Wederom in het teken van menselijkheid ontmoetten we die middag rond het pakkende thema: **'Wat maakt een mens mens?'** Uit de betrokken manier waarop de gasten respons gaven was af te leiden dat het thema de mensen aansprak. Op diverse manieren hebben we het die middag benaderd: via 'conversazione', via geschiedenis plaatjesboeken, via een minithemaworkshop, via een Powerpoint presentatie (diavoorstelling) en 'last but not least' via... muziek en zang! We hadden Huub Lammers bereid gevonden om de muzikale verrassing van de middag te verzorgen. Met zijn gitaar begeleidde hij de cafégangers door de toepasselijke liedjes 'Vriendelijkheid' en 'Schouder aan schouder'. Dit laatste is een tekst geschreven op de melodie van het Oudhollandse geuzenlied 'Merck toch hoe sterck'. Na afloop merkten we inderdaad iets sterks: een gevoel van gezamenlijkheid wellicht? Het is indrukwekkend hoe muziek, zang, tonen en klanken een mens van het ene op andere moment met een heel andere wereld kunnen verbinden dan de wereld van het gesproken woord. Hopelijk kunnen we deze wereld vaker een bezoekje brengen?

Wat maakt een mens mens?

Nu, best wel veel. Bijvoorbeeld, ieders unieke kenmerken en talenten maken een mens mens; of het vermogen je aan te passen aan anderen of je omgeving; of de keuzemogelijkheid om je gevoel te volgen, waarin ook je wijsheid ligt; of het al doende



Impressies Themacafé

uitvinden wat het juiste is om te doen, ook dat kenmerkt een mens. Of het besef dat de innerlijke rust die we zoeken in onszelf zit, dat we zelf die rust kunnen creëren; dat we onszelf kunnen verbeteren als mens. Dat we onze leefpatronen kunnen bestuderen en waar nodig oppoetsen of schoonpoetsen. Soms kan een mens in een staat van eenzaamheid of uitzichtloosheid terecht komen. Maar als we dan de ogen hebben om te zien wat je mens maakt, dan valt er nog ontzettend veel te ontdekken in onszelf en in elkaar. En als we gaan zien wie hierbij een helpende hand kunnen gebruiken, dan kunnen we zelf die helpende hand bieden aan iemand die het even niet meer ziet. Elk mens heeft het nodig regelmatig z'n gedachten en gevoelens te delen met een ander, om zo een heldere blik op zichzelf te kunnen houden. Dergelijke gesprekken zijn onmisbaar en helpen dat je je weer mens voelt.

Er valt natuurlijk nog zoveel meer te zeggen over de middag, maar soms moet je er gewoon zelf bij geweest zijn om helemaal te snappen waarom we nog graag een volgend Open Themacafé willen meemaken. Zie daarvoor de agenda.

Verbinding tussen generaties

Op initiatief van Marlies Woudstra en haar lerarenteam maken middelbare scholieren van het Scala College in Alphen aan den Rijn, tijdens hun schoolkamp in mei j.l., surprisepakketten voor de 60 ouderen in woonservicecentrum Zuidervaart te Alphen.



De prachtige en kleurrijke pakketten uitgestald in de recreatiezaal van Zuidervaart.



Samen met Stichting Springlevend worden de pakketten met brief, waarin de (b)erkenning van jongeren naar ouderen wordt verwoord, overhandigd. Iedere bewoner van Zuidervaart krijgt persoonlijk een surprisepakket.



Eén bewoonster dankt namens de aanwezigen de scholieren voor hun bijzondere verrassing.



Ook de bewoners die op hun kamer verbleven zijn niet vergeten.



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 levenswijsheid 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 of per telefoon doorgeven:
info@springlevend.org of telefoon 071-561 99 69 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.



Agenda

Alle bijeenkomsten zijn in het gebouw 'De Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden, behalve de workshop op 1 november in Culemborg. Alle activiteiten zijn kosteloos met uitzondering van de workshops.

Vrijdag 10 september

Pentaverfrissers/Bewegen voor ouderen

Tijd : 15.00-16.15 uur

Informatie : op blz. 6 of bel
071-5420262 / 5236882

Vrijdag 24 september

Pentaverfrissers/Bewegen voor ouderen

Tijd : 15.00-16.15 uur

Informatie : op blz. 6 of bel
071-5420262 / 5236882

Vrijdag 1 oktober

Hoe denken ouderen over de toekomst van de ouderenzorg?

Tijd : 14.00-16.00 uur

Informatie : 071-5619969

Vrijdag 8 oktober

Pentaverfrissers/Bewegen voor ouderen

Tijd : 15.00-16.15 uur

Informatie : op blz. 6 of bel
071-5420262/5236882

Woensdag 13 oktober

Themacafé van 18⁺ tot 100⁺:

'Wijs in je jonge jaren en jong in je wijze jaren'

Open inloop: tussen 14.00-17.00 uur

Informatie : 071-5418963 / 5619969

Maandag 18 oktober

Workshop:

'De werking van het geheugen'

De workshops over het geheugen kunnen in serie of afzonderlijk worden bezocht. Per keer wordt een nieuw aspect uitgediept.

Tijd : 13.30-15.30 uur

Informatie : 071-5418963

Toegang : € 5,-

Vrijdag 22 oktober

Pentaverfrissers/Bewegen voor ouderen

Tijd : 15.00-16.15 uur

Informatie : op blz. 6 of bel
071-5420262 / 5236882

Maandag 1 november

Workshop:

'Geheugentraining'

Tijd : 14.30-16.30 uur

Adres : Het instituut,
Stationssingel 24,
4103 XK Culemborg.

Info : 071-5418963.

Toegang : € 5,-

Vrijdag 5 november

Pentaverfrissers/Bewegen voor ouderen

Tijd : 15.00-16.15 uur

Informatie : op blz. 6 of bel
071-5420262 / 5236882

Vrijdag 26 november

Themadag:

'Het verzamelen van voldoening'

Tijd : 14.00-16.00 uur

Informatie : 071-5619969.

Maandag 13 december

Themacafé:

'Ouderen hebben de toekomst'

Open inloop: tussen 14.00-17.00 uur

Informatie : 071-5418963 / 5619969

Maandag 17 januari 2011

Themacafé voor 80-plussers:

'Het leven na 80'

Tijd : 11.00-14.00 uur

Entree : gratis

Soep en

broodjes : € 3,50.

Informatie : 071-5418963 / 5619969