



De uitdagingen van het ouder worden



Omgaan met het proces van ouder worden is misschien wel één van de grootste uitdagingen in het leven van een mens. Hoe pak je dat aan en waar vind je leeftijdsgenoten om hierover uit te wisselen? Waar past het ouder worden in een jachtige maatschappij?

Uitdagingen

Springlevend is begonnen als een beweging van een aantal mensen werkzaam in de gezondheidszorg. Mensen met een hart voor mensen, met name ouderen, omdat dat de groep was waar zij het meeste mee en voor werkten. Dat was zeven jaar geleden. Inmiddels is Springlevend een beweging van jongeren én ouderen, voor ouderen. Samen zoekend naar mogelijkheden en

zienswijzen om te leren omgaan met vraagstukken op persoonlijk, maatschappelijk en wereldlijk vlak.

De samenleving individualiseert en tegelijkertijd is het overduidelijk dat mensen elkaar meer dan ooit nodig hebben om met grote uitdagingen die op de mensheid afkomen om te leren gaan. Dit is voor Springlevend een belangrijke reden om alert te blijven, wetende dat er nog genoeg

werk te doen is. Het is een uitdaging om elkaar van mens tot mens te blijven benaderen, ongeacht leeftijd, ras of geslacht en naar creatieve en humane omgangsvormen te zoeken binnen het proces van ouder worden.

Springlevend probeert integratie te initiëren en te bevorderen met projecten, themadagen, Gouden Buur bijeenkomsten, met publicaties, beweegactiviteiten en verrassingspak-



ketten. Er is wel beschouwd geen andere optie dan te blijven proberen, zolang als het nodig is, zolang we zelf leven.

Themadagen

Springlevend organiseert op verschillende plaatsen in Nederland thematische bijeenkomsten, enerzijds over onderwerpen als eenzaamheid, vergeving, omgaan met verlies, maar anderzijds ook thema's als de charme van ouderdom, de bevrijdingen van het ouder worden. Op interactieve, verdiepende maar vaak ook humoristische wijze worden ervaringen gedeeld en wordt een ander licht geworpen op onze dagelijkse manier van denken en doen.

Beweeg!

Het kloppend hart van de beweeg-activiteiten bevindt zich in Leiden. Je bent nooit te oud om te bewegen. Bewegen heeft naast de lichamelijke component namelijk ook, en evenzeer belangrijk, een mentale kant. Springlevend zoekt niet de mensen bij de beweging, maar de beweging die

bij de mensen past. Zo worden de bewegsessies van Springlevend net zo gretig bezocht door 50 jarigen als door 90 jarigen. Binnenkort ook op andere plaatsen in Nederland verwacht.

Verrassingspakketten

Al vanaf het jaar van oprichting loopt met veel succes het project van de verrassingspakketten. Maandelijks

ontvangen een aantal verzorgingshuizen door het hele land kleine verrassingspakketten. De mooi verpakte pakketten, met diverse soorten presentjes, worden geschonken aan hen die een hart onder de riem kunnen gebruiken, bijvoorbeeld door een recent verlies, een ziekte of een gevoel van eenzaam zijn. De pakketten worden vergezeld van een korte brief van Springlevend die de ontvanger wil laten weten dat aankomende generaties hen niet zullen vergeten.

Ieders wijsheid

Er zit zoveel wijsheid in ieder mens besloten. Honderden verhalen kunnen beschreven worden over mensen en door mensen die aan activiteiten van Springlevend deelnemen. Ter illustratie uit een ontmoeting met de 97 jarige Mevrouw Zette: Zij vertelde aan haar bezoeker hoe ze worstelde met eenzaamheid wanneer de avond inviel. Maar dat ze zich opeens had gerealiseerd dat er heel veel eenzame mensen zijn als de avond valt en dat ze zich verbonden met hen voelde. Waardoor de gevoelens van eenzaamheid verdwenen... •

Meer informatie?

Springlevend is een stichting zonder winstoogmerk met een groot aantal mensen die vrijwillig een bijdrage leveren aan de projecten. Het is onafhankelijk van overheden en andere instellingen om zodoende vrij te zijn om het hart te kunnen volgen. U kunt donateur worden voor ten minste 15 euro per jaar. U ontvangt dan regelmatig de nieuwsbrief MenZ! Voor meer informatie over deze en andere zaken kunt u terecht op: www.springlevend.org

