

MenSZijn



Nieuwsblad van Stichting Springlevend Jaargang 10: Lente/Zomer 2012



Inhoud

- 2 Uitzonderlijke menselijkheid
- 3 Menselijkheid in beelden en plaatjes



- 3 Menselijkheid in Loppersum
- 4 De reis naar binnen in Krabbendijke
- 5 Nieuwsgierig naar menselijkheid
- 5 Met studenten rond de tafel
- 6 Rondetafelgesprekken tussen drie generaties
- 7 Op de Idoemarkt
- 7 Themamiddagen en Workshops
- 8 Te bestellen: themaboeken

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 2012 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2012 is gesteld op € 20,-. Wij sturen dan regelmatig ons nieuwsblad toe.

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 en Sasja Cornelissen

Overige medewerkers

Ina Nienhuis, Ed Quack en Sander Quack



Uitzonderlijke menselijkheid

Het jaar 2012 is uitzonderlijk zacht begonnen. Menigeen waande zich al in de lente toen plots de oostenwind begon te waaien. Het leverde de koudste februari-start in meer dan honderd jaar op. Zou dit jaar een uitzonderlijk jaar kunnen worden? Welke uitzonderlijke eigenschappen zouden we ons dan wensen?

Zou het een uitzonderlijk jaar kunnen worden voor ouderen, voor jongeren en voor middengeneraties? Zou het een uitzonderlijk jaar kunnen worden voor uitzonderlijke moed? Wordt het het jaar van uitzonderlijke menselijkheid?

En toch, of juist, is het overduidelijk dat de wereld al steunt op die onvoorwaardelijke menselijkheid. Er zijn oorlogen in de wereld, er is geweld, er is armoede en onrecht. Maar stel je eens voor dat er geen menselijkheid meer zou zijn geweest. De wereld zou nog geen dag kunnen voortbestaan. De menselijkheid in de vorm van aandacht voor elkaar, menselijkheid in de vorm van luisteren, een schouderklop en een aanmoediging. De miljoenen mensen, jong en oud, die voor elkaar zorgen zonder dat er economisch gewin aan verbonden is.

Wel beschouwd draait de wereld niet om geld. Geld is een smeermiddel om de uitwisseling van goederen en diensten ordelijk te kunnen laten verlopen. Maar menselijkheid is de werkelijke waarde in onze maatschappij. Dat is zo klaar als een klontje.

Met Springlevend hebben we altijd de intentie gehad om daar ons steentje aan bij te dragen. Menselijkheid is niet te koop. Menselijkheid kun je niet afdwingen. Het is een gevoel, van binnen, vanuit je eigen menszijn. Vanuit je eigen menszijn iets aan een ander geven omdat zij belangrijk zijn, omdat jij belangrijk bent.

Het afgelopen half jaar hebben we projecten als de verrassingspakketten voor

ouderen, de themacafé's, workshops, beweegmiddagen en themadagen gecontinueerd. Het is van ons uit een signaal, dat we er zijn en dat we de verbinding tussen de verschillende generaties actief willen blijven voeren. Vanuit die wens en noodzaak hebben we ook verzorgingshuizen bezocht met een power point (diapresentatie) over menselijkheid in Nederland gedurende de afgelopen honderd jaar. Het werd een feest van herkenning met een duidelijke boodschap dat mensen elkaar nodig hebben.

De uitwisselingsprojecten tussen jongeren, ouderen en middengeneraties dragen daar ook een steentje aan bij. Na de dubbelinterviews, begin vorig jaar, hebben inmiddels een tiental uitwisselingsbijeenkomsten plaatsgevonden met scholieren (13-15 jaar), studenten (vanaf 18 jaar), middengeneraties en de oudste generaties. Onder de noemer van "Ronde Tafel" bijeenkomsten hebben we een start gemaakt met "generatiegesprekken", om elkaars belevingswerelden beter te begrijpen en respecteren. We leven allemaal in dezelfde tijd, maar wel met een andere leef-tijd en daarmee een ander paar ogen om het leven door te aanschouwen.

Veel van deze projecten zullen we in het voorliggende jaar continueren. Daarnaast zullen er ook nieuwe projecten geïnitieerd worden. Enkele samenwerkingsprojecten met verpleeghuizen zijn al gestart en ook zullen Springlevend workshops op nieuwe plaatsen in het land gaan plaatsvinden.

Hopelijk zien we u daar, of wellicht bij een andere gelegenheid. Gelukkig is menselijkheid een verbindingsmiddel, waardoor je elkaar niet perse hoeft te zien of te ontmoeten om te weten dat je hetzelfde nastreeft,

U veel leesplezier en menselijkheid toegewend in dit uitzonderlijke jaar!

Otto Bignell,
Voorzitter

Menselijkheid in beelden en plaatjes

In de laatste vier maanden van 2011 trok een gezelschap van Stichting Springlevend naar verzorgingshuizen door heel Nederland met een presentatie van beelden en plaatjes. Die hadden als overkoepelend onderwerp "Menselijkheid in de twintigste eeuw", met uitstapjes naar de beleving van die eeuw in menselijk doen en laten en handelen, dichtbij en verderaf. Dat overkoepelend onderwerp was weer onderverdeeld in thema's, zoals beroepen, familielevens, educatie, etc. Een belangrijk thema werd uitgebeeld met lokale plaatjes, over de plaats die werd bezocht en de omliggende regio.

Goed voorbereid ging de ploeg van medewerkers op weg naar Culemborg, de eerste halteplaats, specifiek naar verzorgingscentrum de "Kulenburg". Daar speelde de presentatie zich af op 24 september, de Nationale Burendag, een goede en gelukkige keuze voor zo'n evenement.

Het was uitstekend nazomerweer, de zon scheen uitbundig en daarom verwachtte de activiteitenbegeleiding van het tehuis dat veel mensen meer voelden voor een zonactiviteit. Ongetwijfeld zal een aantal daarvoor gekozen hebben, maar aan de belangstelling voor de presentatie was dat niet te merken. Al ver voor aanvang begonnen de mensen binnen te lopen en uiteindelijk was de ruimte van het restaurant geheel gevuld met geïnteresseerden. Zij wilden wel eens zien wat die mensen uit Leiden te bieden hadden en hoe zij er een nuttige en prettige bijeenkomst van dachten te maken.

Zij werden op hun wenken bediend, getuige de sfeer waarin de presentatie zich afspeelde en de aandacht die men van begin tot einde wist vast te houden. Het bleek ook uit de reacties op de plaatjes, natuurlijk in eerste instantie voor de lokale plaatjes, maar ook voor de intermezzo's tussendoor. Daar was tijd voor ingeïmde in de vorm van uitleg bij een aantal plaatjes en, tussen de verschillende thema's, voor anekdotes, gedichten of andere uitingen die pasten in het geheel.

Tijdens de presentatie, ongeveer halfweg, begonnen er geuren de ruimte in te zweven, die veel belooft

den voor wat er daarna was gepland. Een team van medewerkers en vrijwilligers van de Kulenburg was buiten, net naast het restaurant poffertjes aan het bakken, die bestemd waren voor de toehoorders en de mensen van Springlevend, dit vanwege de Burendag. Het poffertjes eten

DOOR PAUL BROEKMAN

na afloop was een heel prettige afsluiting van de middag, waarin heel wat persoonlijke gesprekken werden gevoerd tussen de ouderen en Springlevend mensen.

Al met al een heel geslaagde middag voor iedereen, bezoekers, medewerkers van het tehuis en voor de mensen van Springlevend. Vooral omdat, zoals hierboven geschreven, er zoveel aandacht was en persoonlijke vragen over de plaatjes. En dat gaf weer inspiratie voor de volgende bezoeken in andere plaatsen in Nederland.

Menselijkheid in Loppersum

DOOR INA NIENHUIS

Op maandag 31 oktober 2011 was het dan zover en trok het Springlevendteam erop uit naar Loppersum in het "Groninger Hogeland". Hoewel de diapresentatie "Menselijkheid in beeld van de laatste 100 jaar" pas om 14.30 uur begon, kwamen vanaf 13.30 uur de eerste gasten al binnen druppelen in de prachtige grote zaal van WoonZorg-Centrum Wiemersheerd. Ondertussen was Wirtjo Woltema, één van de vrijwilligers, druk in de weer om alles klaar te zetten voor onze Power

Point Presentatie. Eerder had hij ons al een prachtige verzameling van oude ansichtkaarten van Loppersum op CD toegestuurd waar we voor het onderdeel "regionale beelden" gebruik van mochten maken.

Het werd een levendige uitwisseling, waarin Menselijkheid niet alleen in beeld werd gebracht, maar tegelijkertijd gedemonstreerd werd door de aanwezige gasten. Eén van de bewoners nam zijn accordeon mee om ons te begeleiden bij een aantal lie-



De reis naar binnen in Krabbendijke

DOOR ED QUACK

Het Springlevend team is al bekend in Krabbendijke, (Zeeuwse naam) meer speciaal in het verzorgingstehuis Ter Weel.

We zijn hartelijk begroet door Rita, de activiteitenbegeleidster, en sommige mensen die ons nog kennen. Alles duidt er op dat het een ontspannen avond zou worden.

Het is altijd wonderlijk hoe zo iets tot stand komt. Is dat de zekerheid die we als team krijgen door onze voorafgaande presentaties? Natuurlijk ook en samen met de begroeting ontstaat er dan al iets. Maar iedereen van het team was zo ontspannen, alsof we dit dagelijks deden.

De hulp van Rita, haar medewerkers en ons team, om bewoners op een ontspannen wijze een plek te geven of



te laten zoeken, deed er ook toe. Het zo maar opgemerkt worden als speciale bewoner is een groot geschenk.

Ontspanning ontstaat tijdens de presentatie van plaatjes en verhalen ook door de inspanning die de ouderen leveren om zichzelf herinneringen toe te staan. Soms kwamen die naar aanleiding van een plaatje boven, soms door een verhaal, soms zo maar door de sfeer.

Een mevrouw vertelde over het meevaren op de boot van Krainingen naar Perkpolder. Toen ze vertelde kon je haar genieten meemaken van de voorbijgaande schepen en het staan op het dek en over de Schelde turen.

Een mijnheer zei niets tijdens de presentatie, maar zijn ogen glommen wanneer voor hem bekende plaatjes passeerden. Toen ik met hem in gesprek kwam bleek hij als filosofie te hebben; "Je kunt het leven nemen zoals het komt." Er volgde een verhaal over het omgaan met dokters en de boodschappen die zij kunnen geven. Als nog steeds wonderlijk ervaar ik dat de alleroudsten vooral veel oude herinneringen hebben en het boeiende dat uit die herinneringen toch op te maken is hoe je in het leven kunt staan.

Van de bovengenoemde mijnheer weet ik nu dat voor hem het meegaan met de levensstroom een goede levenshouding is geweest. Ben ik ook zo of roei ik nog te vaak onterecht tegen de stroom in?

Vervolg van pagina 3

deren. Een jarige werd verrast en toegezongen. En ja, toen het plaatje van "het Peerd" voorbij kwam, begonnen de Groningers spontaan het lied "Peerd van Ome Loeks" te zingen...

Een bewoner had het gedicht "Groninger Hogeland" meegenomen, waarin de dankbaarheid voor het Groninger land tot uitdrukking komt. Vanwaar hier een extract:

*"Altijd keer ik tot u weer,
Zeerijp, Eenum, Garrelsweer.
Oude dorpen, oude stijl:
Westeremden, Oldenzijl.
Namen met een lief verleden:
Loppersum, Uithuizermeeden.
Starend over dit bedaarde land,
laat ik een wensdroom vrij"*

De tijd vloog voorbij. Gelukkig was er nog genoeg tijd om dit speciale samenzijn in stijl af te sluiten met het zingen van het Gronings Volkslied.



Nieuwsgierig naar Menselijkheid

DOOR SASJA CORNELISSEN

Voor de PowerPoint presentatie op 13 november vorig jaar hoefden we niet ver te reizen, want deze vond plaats in verzorgingshuis Groenhoven te Leiden. Om de hoek bijna! Ook hier kwam een flink aantal bewoners op af, benieuwd naar wat er te zien zou zijn. En dat is ook de bedoeling van deze diavoorstelling: de nieuwsgierigheid prikkelen. Hoe oud men ook mag zijn, nieuwsgierigheid is een menselijke eigenschap die niet aan leeftijd gebonden is. Misschien is het wel een eigenschap die we vanaf de geboorte meekrijgen om ons te ontwikkelen? Nieuwsgierigheid wil zeggen: begerig naar nieuws, of naar wat nieuw is, nog niet bekend. En daarin zit de groeimogelijkheid voor een ieder van ons.

Juist de ouderen in verzorgingshuizen zoals Groenhoven bewijzen, alleen al door hun respectabele leeftijd, dat ze gedurende hun leven door meerdere groeiprocessen zijn gegaan. Daar moet een zekere mate van nieuwsgie-



righeid achter hebben gezeten, een soort van 'het zal mij benieuwen'-nieuwsgierigheid. Nieuwsgierigheid naar: "wat gaat er komen, wat zal het brengen en kan ik me er in vinden?"

In die geest hebben we als springlevend team - met de ondersteuning van enthousiaste activiteitenbegeleiders - de presentatie over menselijk-

heid mogen tonen. Menselijkheid wekt nog altijd de nieuwsgierigheid, ook onder de vertegenwoordigers van de oudste generatie Nederlanders. Misschien juist bij hen, omdat zij na zoveel jaar van menszijn als geen ander weten en uit ervaring kunnen vertellen wat de meerwaarde ervan is in een mensenleven.

Met studenten rond de tafel

Afgelopen najaar is Springlevend met de Leidse studentenvereniging Minerva in contact gekomen. Zij zochten in het kader van een goede doelen dag (aan het eind van de introductieweek voor aspirant studenten) aansprekende projecten. Omdat

we juist bezig waren, om na de successen van de dubbelinterviews, een volgende stap te nemen was dit een goede timing. De plannen waren om nu met drie of meerdere generaties rond de tafel in gesprek te komen en de verschillen en overeenkomsten

van elkaars belevingswereld te vinden. De bruisende uitwisseling van deze eerste "Springlevend-Rond-de-Tafel- met-meerdere-generaties" heeft veel nieuw materiaal opgeleverd voor de volgende fase van dit project.



Rondetafelgesprekken tussen drie generaties

DOOR PAUL BROEKMAN

Dit was de tweede keer dat Stichting Springlevend een samenwerking aanging met het Rijnlands Lyceum te Oegstgeest. Wederom gebeurde dat in het kader van Maatschappelijke stages voor hun leerlingen, tweede-klassers van dertien en veertien jaar oud. De eerste keer vond deze samenwerkingsuitwisseling plaats in het voorjaar van 2011, (na een grondige voorbereiding) in de vorm van interviews. Op die manier werd inhoud gegeven aan deze maatschappelijke stage die zich afspeelde tussen jongeren, de leerlingen en ouderen van het Springlevend netwerk. Het resultaat van die interviews is eind vorig jaar vastgelegd in een boekwerkje getiteld: "Iedere leeftijd telt", dat nog beschikbaar is voor belangstellenden. (zie de achterpagina voor meer info/bestelling)

De tweede samenwerking met het Rijnlands Lyceum, in het najaar van 2011, was op een andere leest geschoeid dan de eerste. In plaats van interviews tussen de jongste en oudste generatie, waren drie generaties betrokken bij de invulling van deze maatschappelijke stage. De jongeren (leerlingen) de midden generatie en de



oudere generatie, de beide laatste waren gerekruteerd uit het Springlevend netwerk. En de wijze van invulling week ook af van de eerste keer, geen interviews, maar rondetafelgesprekken waarbij alle drie de generaties tegelijkertijd waren betrokken.

De leerlingen werden voorbereid op school in een sessie met Springlevend vertegenwoordigers. Daarna volgden de ontmoetingen aan de Ronde Tafel. Op iedere tafel lagen kaartjes met vragen of uitspraken, die in de voorbereidingen tot stand waren gekomen. Maar niets weerhield de deelnemers ervan

om eigen vragen, ideeën of interesses in te brengen. En dat gebeurde dan ook volop.

Natuurlijk waren er een paar minuten nodig om de zaak op gang te krijgen en aan elkaar te wennen, met die variëteit aan mensen en leeftijden. Maar gaandeweg ontstonden er heel interessante gesprekken, met onverwachte wendingen. Opvallend was dat zowel jong als oud dezelfde kijk had op wat iemand graag doet in zijn leven. Daar tijd aan besteden geeft vrijheid en plezier, je kunt er ook helemaal in op gaan en jezelf zijn. Als je problemen hebt, bijvoorbeeld door tijdsgebrek of een moeilijk te vervullen opdracht, kun je dat corrigeren en compenseren met wat je graag doet. Natuurlijk, er zijn verschillen tussen de generaties, maar in de gesprekken bleken die weg te vallen als het over meer kernachtige zaken ging. Opvallend was dat dit vaak ging over normen, waarden en menslievendheid en dat gold voor alle leeftijden.

Een rondetafelgesprek met zes mensen, in leeftijd variërend van ongeveer dertien tot tachtig jaar, is een enerverende gebeurtenis. Het is nuttig zo'n uitwisseling tussen drie generaties en de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te doen was groot. Naar elkaar luis-

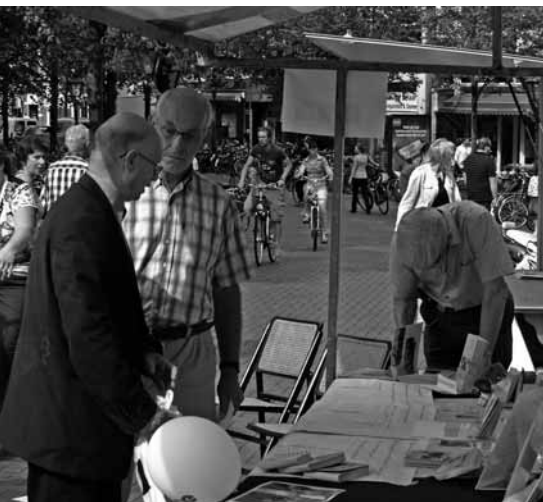


teren, elkaar ruimte geven en helpen het gesprek goed te laten verlopen vergt een open instelling van de deelnemers. In een groeps gesprek is veel dynamiek en het vraagt ieders inzet om de uniekheid per generatie boven tafel te krijgen. Zo'n groepsdynamiek is ook heel leerzaam en uitdagend door de verschillende ervarings- en belevingswerelden van de drie generaties.

Dat maakte het mogelijk om met andere ogen naar elkaar te kijken, los van leeftijd, door alle generaties heen. Het vraagt ook moed om aan zo'n rondetafelgesprek mee te doen en onbekende mensen van andere generaties te ontmoeten. Daarvoor is inlevingsvermogen en begrip voor de ander nodig. Juist daarom is het zo verheugend dat het gebeurt en het maakte de gesprekken tot een leerzame ervaring, serieus en intens, maar ook heel plezierig om te ervaren.

Op de Idoe markt

De Leidse organisatie Idoe heeft Springlevend de mogelijkheid geboden om tegen geringe kosten een middag op één van de drukste winkelkruispunten in Leiden te staan. Honderden mensen passeerden onze kraam. Natuurlijk bleef niet eenieder staan, maar het heeft ons een energieke middag bezorgd met een keur aan suggesties, ideeën en antwoorden op vragen die we hadden voor de verschillende leeftijdscategorieën (zie ook foto voorpagina).



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 2012:

2 Maart	De charme van het ouder worden
30 Maart	Je belangstelling behouden
4 Mei	De kunst van vergeven
1 Juni	In je kracht blijven
10 Augustus	In waardering voor het leven

Ze zullen plaatsvinden op bovengenoemde vrijdagen, van 14.00 - 16.00 uur, in het gebouw 'De Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden. Voor meer informatie of opgave: Vera de Wit/Sander Quack, telefoon 071 - 561 99 69.

WORKSHOPS

Culemborg: Omgaan met emoties op oudere leeftijd

De workshop met de titel 'Omgaan met emoties op oudere leeftijd' vindt plaats op 21 april 2012 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).

Goes: Je geheugen beter begrijpen

De workshop met de titel 'Je geheugen beter begrijpen' vindt plaats op 27 april 2012 van 14.30 tot 16.30 uur in Erasmuspark, restaurantgedeelte 1, Troelstralaan 160 te Goes.

De kosten zijn € 5,00.

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

Leiden: Omgaan met emoties op oudere leeftijd

De workshop met de titel 'Omgaan met emoties op oudere leeftijd' vindt plaats op 12 mei 2012 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:

Iedere leeftijd telt

De ontmoeting tussen verschillende generaties, dat was de springlevende gedachte achter het dubbelinterview-project tussen jongeren en ouderen en de uiteindelijke verwerking ervan tot het boekje, 'Iedere leeftijd telt'. Als generaties vertegenwoordigen zowel jong als oud een kant van het spectrum. Vragen en thema's en beleevingswerelden zijn weliswaar herkenbaar voor elkaar, maar worden vanuit verschillende invalshoeken en realiteiten beschouwd. Tezamen kunnen de generaties een vol spectrum vullen op momenten dat de neuzen dezelfde kant op wijzen. Wanneer mensen, oudere en jongere mensen, het eens worden over welke doelen er echt toe doen en vooral ook waarom, kunnen er bergen worden verzet. Dan kan wat oud is en wat nieuw is elkaar gaan motiveren.

Prijs inclusief verzendkosten
€ 12,- (99 pagina's)



Geheugen Vitaal!

Je kunt het geheugen bestuderen door er afzonderlijk naar te kijken en de afzonderlijke onderdelen te onderzoeken. Je kunt het geheugen ook bestuderen in de context van het geheel van de mens en de functie die het heeft in het opslaan en herinneringsproces van leven. Dit boekje bevat praktische handvatten, aanmoedigingen, uitleg, inspiraties, nieuwe en oudere (denk)beelden, structuren, visies, vragen, suggesties over het boeiende onderwerp dat we geheugenwerking noemen.

Prijs inclusief verzendkosten
€ 9,50 (37 pagina's)



Zelfvertrouwen heb je van nature... en je kunt het doen groeien

Ieder mens wordt geboren met een natuurlijk zelfvertrouwen. We hebben allemaal als kind natuurlijk zelfvertrouwen genoten. We leerden lopen, praten, schrijven, fluiten, veters knopen, rennen, springen... zonder dat we er veel bij na hoefden te denken. In onze jongste levensjaren is het gevoel van zelfvertrouwen vaak onbepaald aanwezig. Zelfvertrouwen heb je van nature en je hebt de mogelijkheid om het elke dag en op iedere leeftijd te laten groeien. Het van nature hebben en het kunnen doen groeien, een krachtige combinatie!

Prijs inclusief verzendkosten
€ 9,75 (39 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,
onder vermelding van 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.