

MenZ

nr. 3

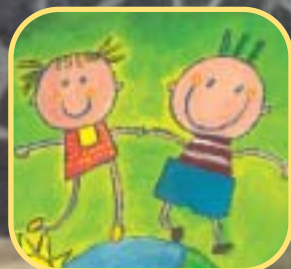
Nieuwsblad van Stichting Springlevend

Januari 2004

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.

Inhoud

- 2 Op naar de volgende stap
- 3 De kunst van het contactleggen
- 5 Met vrijwilligers op pad
- 5 Gewoon op straat
- 6 De Ring van Turquoise vertellers
- 7 Mopje
- 7 Surprise Pakketten project
- 7 Wijsheden uit de Gouden Jaren
- 8 3e themadag van dit jaar



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 2004.

Het richtbedrag voor 2004 is gesteld op € 15,-. Wij sturen dan regelmatig onze nieuwsbrief toe.

Colofon

Stichting Springlevend
Postbus 461
2300 AL Leiden
E-mail:
rh_project@planet.nl

Redactie MenZ

Sander Quack
Otto Bignell

Overige medewerkers

Sasja Cornelissen, Tony Kearney, Zette Spijker, Mike Woudstra, Marlies Woudstra

Vormgeving

Harmien Meijer

Fotografie

Otto Bignell

Illustratie

Harmien Meijer



Op naar de volgende stap

De Stichting Springlevend is in 2001 opgericht vanuit de wens van een aantal mensen actief in de gezondheidszorg, om het menselijke aspect in de zorg voor anderen niet verloren te laten gaan.

Vanuit deze wens zijn inmiddels verschillende projecten gestart om te trachten de menselijkheid te behouden en waar nodig te herwinnen. Niemand wil zich eenzaam voelen, niemand wil zich nutteloos voelen en zich afgezonderd voelen van de maatschappij waarin we leven. Maar soms komen mensen wel in dergelijke situaties terecht. De oprichters van Springlevend voelen dat het niet zo hoeft te zijn, de eenzaamheid, het alleen voelen en hebben daarom besloten om een aantal projecten op te starten.

Projecten zoals het surprise-pakketten-project. Prachtig verzorgde dozen met kado's die worden geschonken aan ouderen in verzorgings- en verpleeghuizen en andere ouderen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Om hen te laten weten dat hun leven belangrijk is en dat ze niet vergeten worden.

Of projecten als de voetenverwennerij voor ouderen, de themadagen, de dagjes uit met vrijwilligers naar bijvoorbeeld Sealife of naar het strand van Katwijk, het museum, de bollenvelden.

Een ander boeiend project is de opbouw van een tape-bibliotheek, beschikbaar

voor zowel individuele ouderen als voor instellingen zoals verzorgings- en verpleeghuizen. Om degenen die zich eenzaam voelen of het contact van mens tot mens missen de gelegenheid te geven zich iets minder alleen te voelen door middel van speciaal voor hen opgenomen tapes met gesprekken, verhalen, muziek, reisverslagen, enzovoort.

De projecten bevinden zich nog in een fase van opbouw en worden tot op heden geheel door vrijwilligers en vrijwilligersbijdragen gesponsord. Eén van onze motto's is dat vele kleine bijdragen bij elkaar een grote stap maken!

De visie van Springlevend reikt verder dan alleen de projecten. Het is tevens een zoektocht hoe we de zorg voor ouderen kunnen bezien in het licht van een voor elkaar zorgende samenleving. Waarin een ieder zich thuis kan blijven voelen als individu in een groter geheel.

Langs deze weg willen we ook alle sponsoren, zowel van tijd als van geld, bedanken voor hun aanmoediging en ondersteuning. Zonder hen hadden veel van de projecten geen levenskans gehad.

Op naar de volgende stap!

O.J. Bignell,
Voorzitter Stichting Springlevend ♦



Een aantal tapes uit de tape-bibliotheek,

De kunst van het contact leggen

Interview met Ge en Lied Weber door Sander Quack



Lied en Ge Weber: "Ons uitgangspunt is dat degene die je ontmoet belangrijk is, meer nog dan het boek dat je misschien net aan het lezen bent. Ieder mens is belangrijk."

Op een herfstige avond in Leiden had ik een ontmoeting met de heer (Ge) en mevrouw (Lied) Weber. Beiden al een eindje in de zeventig, hebben ze een uitgebreid netwerk van vrienden en kennissen opgebouwd. De heer Weber heeft jarenlang een eigen bedrijf gehad, en mevrouw Weber is zeer actief geweest in het opzetten van een kring van burenhulp in hun woonplaats Rijswijk. Momenteel is ze ook gevraagd om mee te denken in een project in Rijswijk met als insteek 'Wat hebben oudere mensen nodig?' Omdat veel oudere - en jongere! - mensen moeite lijken te hebben met het maken en onderhouden van contacten met anderen, kwamen wij op het idee hierover met deze twee 'ervaringsdeskundigen' een onderhoud te hebben. Het werd een rijke en levendige ontmoeting met veel mooie anekdotes en tussen de regels door ook veel praktisch toepasbare tips voor elke leeftijd...

Wat is jullie geheim?

"Spontaniteit en eerlijke interesse in mensen. Een beginpunt is de ander de eigen gedachten te laten uitspreken zonder vooroordeel. Daarbij is 't niet alleen openstaan voor iemand, maar ook de ander daadwerkelijk laten merken dat je geïnteresseerd bent.

We zijn lid van een vereniging (de Template Stichting, red.) waar wat dit betreft veel geestverwanten zijn.

Allemaal mensen die geïnteresseerd zijn in de andere mens. Door veel met anderen om te gaan krijg je ook veel mensenkennis.

Ons uitgangspunt is dat degene die je ontmoet belangrijk is, meer nog dan het boek dat je misschien net aan het lezen bent. Ieder mens is belangrijk.

Soms duurt het even voor mensen naar je toekomen, dat gebeurt pas als

ze je leren kennen en je levensinstelling en levenservaring voelen."

Wat bedoelen jullie hier mee?

Lied: "Wil je voor anderen openstaan en wat wil je doen met je leven. Als men mij nodig heeft, maak ik altijd tijd. Ieder mens is een schepsel Gods, daar geloof ik in.

Ik moet zeggen dat ik wel een tik van thuis heb meegekregen. Mijn moeder, broers en zusters waren zeer sociaal. Er kwamen altijd kinderen over de vloer en het huis stond altijd open. Het is dan ook logisch dat ik al vroeg in de dienstbare sector terecht kwam, ik ben jarenlang verpleegster geweest."

Ge: "Het werkt als een olievlek, die ontstaat door het besluit open te willen staan voor andere mensen.

Toen ik jonger was had ik meer moeite met het leggen van contacten. Later kreeg ik een eigen bedrijf en was zo gedwongen om met meer mensen om te gaan. Daarna ging het steeds gemakkelijker.

Heel inspirerend werkte ook dat Lied vanaf het moment dat onze kinderen naar school gingen, begon met het geven van simpele hulp aan mensen die dat nodig hadden. Zo leerden ook onze kinderen om onbaatzuchtig iets voor een ander te doen.

Een geluk is voor ons ook ons lidmaatschap van diverse verenigingen. Zo blijven we in contact met heel verschillende mensen van alle leeftijden. Dit helpt ons ook van binnen jong te blijven."

Zijn er verschillen in het maken van contacten tussen mannen en vrouwen?

Lied: "Vrouwen hebben een heel eigen benadering. Soms via dezelfde lijn als mannen, soms via aparte lijnen. Het belangrijkste is dat ze elkaar aanvullen en samenwerken. Verder is

VERVOLG OP PAGINA 4

het een heel groot onderwerp waar je wel een apart interview over zou kunnen houden!"

Hebben jullie ook praktische tips voor mensen?

Lied: "Het is belangrijk te leren omgaan met je emoties en respect te hebben voor ieder mens. Een van de dingen die wij regelmatig doen als iemand om advies vraagt en er meer tijd nodig is, is dat we mensen uitnodigen om te komen eten. Aan de keukentafel ontvouwen zich gesprekken, we luisteren en samen kunnen we dingen uitdiepen. Het is niet zo dat wij menen de wijsheid in pacht te hebben. Vaak is het zo dat als mensen zichzelf horen praten ze hun eigen keuzes kunnen maken. De sleutel zit in het naar elkaar luisteren en elkaar verstaan."

Ge: "We proberen de mensen nieuwsgierig te maken, door de wijze van onze vraagstelling en door veel vragen over het leven te stellen. Regelmatig reflecteren mensen ons, dat we zo anders praten. Door de vereniging zijn we in contact gekomen met een enorme rijkdom, die ons een veel bredere visie op het leven geeft. Veel mensen vinden dit erg prettig, het maakt ze nieuwsgierig en geeft hen gelegenheid tot het stellen van vragen."

Lied: "We zien onszelf vooral als zaden uitstrooiers. Gisteren zat ik in een treintaxi en kwam spontaan met de chauffeuse in gesprek over leven na de dood. Door mijn verzamelde kennis kon ik wat inbrengen en ook de chauffeuse bracht haar kennis in. Zo ontstond een boeiende uitwisseling. Iedere keer vallen zo weer stukjes van de legpuzzel in elkaar en leren we van elkaar."

Niet iedereen is in zo'n gelukkige omstandigheid als jullie zijn, er zijn veel mensen die hier meer moeite mee hebben...

Lied: "Ieder mens heeft de keuze, jong of oud. Blijf je achter de geraniums zitten of kruip je in een hoekje, nee, doe dat niet! Als je iets wilt of hulp nodig hebt, ga erop uit of gil om

hulp. Je moet het zelf doen. En wat je uitgeeft, komt op een of andere manier ook weer naar je terug."

Ge: "Met zitten sikkeneuren kom je nergens. Vandaag ontmoette ik een vrouw van 75 jaar, die doet dat heel goed. Haar naaste familie is er niet meer en ze weet dat veelal mensen niet zo snel naar je toekomen als je oud bent. Dus gaat ze er zelf op uit. Dit raad ik iedereen aan."

Lied: "Zelf doe ik aan kalligrafie en ben lid van een quiltgroep. Dit zijn twee van mijn manieren waarbij ik anderen ontmoet."

Ge: "Het is ook belangrijk dingen luchtig te zien, humor helpt daarin enorm."

Lied: "Wat nodig is zijn vrijwilligers. Tegenwoordig krijgen kinderen geld om hun eigen kamer op te ruimen of de auto te wassen. Ik zou dat liever anders zien. Het is belangrijk om dingen voor iemand anders te doen, zonder meteen wat terug te verwachten. Iemand vroeg eens: "Hoe doe je alles toch?" Ik antwoordde: "Als je iedere dag een kwartier iets voor een ander doet, krijg je er altijd weer iets voor terug."

In de tijd van het netwerk van burenhulp kwam er nooit geld bij te pas. Wel vroegen we mensen die een bepaalde hulp hadden gehad, om ook eens mee te doen. We begonnen met 10 mensen, op een gegeven moment waren we met 350 vrijwilligers."

Ge: "Dit veroorzaakte onderling ook veel contacten."



Lied: "Bij mijn afscheid 13 jaar geleden hield ik een toespraak waarin ik waar-schuwde om uit te kijken voor de eenzaamheid."

Kunnen mensen tegenwoordig nog wel contact met zichzelf maken? Wordt dit hen geleerd?

Ge: "Niet genoeg. Er zijn twee manieren. Van binnenuit of door te leren van contacten met anderen met meer kwaliteit van levenservaring."

Lied: "Zelf ben ik altijd geïnteresseerd geweest in boeken met levensbeschrijvingen. Later besepte ik dat alle boeken op straat lopen, het zit in de mensen die je ontmoet. En sommige boeken zijn meer open en leesbaar dan anderen..."

Ge: "Toen ik bijna 60 was vielen veel dingen op hun plaats. Ik voel me nu als een emmer die overloopt. Meer weggeven van wat ik geleerd heb geeft plezier."

Lied: "En ruimte voor verdere ontwikkeling."

Ge: "Het staat nooit stil tenzij je er zelf voor kiest."

Zien jullie dan een verband tussen het in staat zijn om contacten te maken en het jezelf ontwikkelen als persoon?

Ge: "Veel oudere mensen kunnen of willen geen verandering meer. Veel jongeren willen de consequenties van verandering niet aanvaarden. Toch kan op elke leeftijd een sterke zoekperiode ontstaan, waarin vragen opkomen als: "Wat is het leven nu eigenlijk?" "Waar draait het allemaal om?"

Lied: "Ooit was ik eens in een winkel en zei tegen de caissière: "ik betaal niet." Zij vroeg verbaasd waarom niet. Mijn antwoord: "pas als je glimlacht..." Ze begon spontaan te glimlachen en dit doet ze nog elke keer als ik er kom."

Ge: "Een goed contact kan je dag veranderen. Dit kan ook met wildvreemden, ik maak tegenwoordig heel makkelijk contact op straat of in een winkel. En soms is het ook gewoon nodig om ferm te zijn. Op het laatst van mijn

Met vrijwilligers op pad

werkzame leven werkte ik op een kantoor waar iemand steeds onaangename dingen tegen mij zei. Ik vroeg hem simpelweg: "Waarom zeg je dat?" Hij stond met zijn mond vol tanden, wist geen goede reden te geven. Ik zei: "Dan hoeft ik me hier dus ook niets van aan te trekken." De onaangename opmerkingen hielden al heel gauw op."

Nog even terugkomend op vrijwilligerswerk: Nederland heeft een rijk verenigingsleven dat draaiend wordt gehouden met hulp van veel vrijwilligers. Is dit een specifieke kracht van ons land?

Lied: "Niet speciaal, hoewel sterk aanwezig. Het wordt in de hand gewerkt doordat we dicht op elkaar wonen. In Canada en Groningen bijvoorbeeld zijn de afstanden veel groter, en heb je veel zogenaamd 'nao-berschap'. Het is belangrijk dat we ons meer verantwoordelijk voelen voor elkaar, je leeft niet alleen voor jezelf. Toen ik enige tijd geleden zelf ziek was, kreeg ik zoveel spontane hulp van oude en nieuwe vrienden. Wat je weggeeft krijg je echt op een of andere manier weer terug."

Zijn er tot slot nog zaken die jullie kwijt zouden willen?

Ge: "Een dokter zei ooit eens iets tegen me over de zogenaamde 'dominante' jaren. Wat de eerste 15 jaren van iemands leven erin wordt gestopt, komt er later weer uit. Dit geeft het grote belang aan van een goede educatie op jonge leeftijd. Want jong geleerd, is oud gedaan."

Lied: "En ongeacht hoe je jeugd is geweest, nieuwsgierigheid houdt je geest jong. Ik voel me dan ook totaal niet oud. Een van mijn kleinzoons zei onlangs tegen mij: "Oma, jij bent niet oud, maar je velletje is oud!!"

Met een handdruk en een kus op de wangen van Lied nam ik voldaaf afscheid en dacht "Tot een volgende keer." ♦

Vrijwilligers van Stichting Springlevend zijn actief betrokken bij het verzorgen van middaguitjes. Daarnaast bieden zij ook aan om ouderen te begeleiden naar een winkelcentrum, op een wandeling door een park, bij het bezoeken van de kerstmarkt of een museum... Verder kunnen in overleg bepaalde individuele wensen van ouderen worden ingewilligd.



... in Sealife...

voor Operettes - met z'n tweeën een (deel van een) lied ten beste gaven, terwijl we onderweg waren naar Scheveningen. Voor de kenners: 'Zwei Herzen in Drievierteltakt...!', en 'Wien, Wien, nur du allein...'. Erg leuk, en bovendien... leeftijd maakt dan echt niet uit hoor!" ♦



Gewoon op straat

Een drukke rommelige winkelstraat in een grote stad: trams, bussen, fietsen komen uit beide richtingen. Ik zie aan de overkant van de straat een kleurige etalage die mijn nieuwsgierigheid prikkelt. Zal ik oversteken? Het kan nog net! Maar ik struikel, voel mij voorover vallen: in een flits denk ik: wat een ramp! Maar terwijl ik val zie ik nog net aan de overkant een vrouw naar haar hoofd grijpen in angst en

schrik. Dat gebaar vervult mij met een warm gevoel.

Het verkeer stopt, ik ben ongedeerd, ik sta op en loop naar die vrouw toe om haar te bedanken.

Heeft het voelen van haar medeleven mij behoed? Ja, dat geloof ik.

Zette Spijker ♦

De Ring van Turquoise verhalenvertellers

Stichting Springlevend werkt

nauw samen met de verhalenvertellers van de 'Ring van Turquoise', een internationale verhalenvertellersgroep met een zeer actieve groep in Nederland. Zij verzorgen middagen in verzorgings- en verpleeghuizen, asielzoekerscentra, maar treden ook op voor kinderen en andere doelgroepen. Ook verzorgen zij cursussen en trainingen voor mensen die zich willen bekwalen in en verrijken met de kunst van het verhalen vertellen.

Van tijd tot tijd worden de verhalenvertellers gesponsord door de Stichting Springlevend om ouderen een speciale middag te bezorgen. Deze keer werden bewoners van Zorgcentrum Rustenborch op een middag met de Ring van Turquoise getraakteerd. Hier volgt een voorbeeld van de verhalen die op zo'n middag verteld worden.

Het raam

In een ziekenhuis lagen twee mannen op dezelfde kamer, allebei waren ze ernstig ziek. Eén van de mannen mocht per dag één uur rechtop zitten om het vocht uit zijn longen weg te kunnen laten gaan. Zijn bed stond naast het enige raam die de kamer rijk was. De andere man kon niets anders dan de hele tijd plat op zijn rug liggen.

De twee mannen spraken veel met elkaar. Ze spraken over hun vrouwen en gezinnen, hun huizen, hun werk, hun militaire dienst, en waar ze op vakantie waren geweest. En iedere middag wanneer de man in het bed bij het raam rechtop kon zitten, bracht hij de tijd door met alle dingen aan zijn kamergenoot te beschrijven die hij uit het raam kon zien.

De man in het andere bed leefde helemaal naar deze middagen toe, waarin zijn wereld verruimd en verlevendigd werd door alle activiteit en kleur van de buitenwereld.

Het raam overzag een park met een prachtig meer, had de man gezegd. Eenden en zwanen speelden in het



Mike en Marlies Woudstra van de Ring van Turquoise met een optreden in Rustenborch

water terwijl kinderen met hun modelboten speelden. Verliefde stellen liepen gearmd temidden van allerlei bloemen met alle kleuren van de regenboog. Grote oude bomen sierden het landschap, en in de verte kon je de contouren van de stad zien. Terwijl de man bij het raam dit allemaal tot in het fijnste detail beschreef, sloot de man aan de andere kant van de kamer zijn ogen en zag alles voor zich. Op een warme middag beschreef de man bij het raam een parade die langs kwam. Hoewel de andere man de band niet kon horen, kon hij het voor zijn geestesoog zien, terwijl de man bij het raam het met woorden beschreef.

Dagen gingen zo voorbij. Weken werden maanden en langzaam maakte de zomer plaats voor de herfst. En geleidelijk maakten de herfstbladeren die in de rondte werden geblazen daarna plaats voor sneeuw en ijs. Op een ochtend, geheel onverwacht, was de man bij het raam overleden. Een zuster bemerkte bij haar eerste ronde dat zijn lichaam levenloos was. Zichtbaar aangedaan belde ze een ziekenhuisbroeder om het lichaam weg te laten halen. Dit gebeurde stil en zonder enige ophef.



Zo gauw als het gepast leek, vroeg de andere man of hij bij het raam mocht liggen. De zuster was blij om zijn verzoek in te willigen, en nadat ze hem comfortabel had geïnstalleerd, verliet ze de kamer. Langzaam, met veel pijn, probeerde hij op één elleboog rechtop te komen. Met z'n laatste kracht lukte het 'm om de papegaai boven z'n bed te pakken te krijgen, en rechtop te gaan zitten. Eindelijk zou hij de vreugde smaken om het allemaal zelf te aanschouwen. Langzaam keek hij opzij naar het raam naast het bed...

Het keek uit op een blinde muur.

Geheel verbaasd viel hij achterover op zijn kussen. Toen na enige tijd dezelfde zuster weer binnenkwam zag ze zijn verbouwereerde gezichtsuitdrukking. Hij vertelde haar over wat er gebeurd was, en hoe de man die nu dood was hem altijd in geuren en kleuren vertelde over wat er buiten het raam gebeurde. Hij vroeg aan de zuster of zij de man zijn redenen begreep. De zuster antwoordde ontkennend, maar toen ze wegliep zei ze, maar wat ik wel weet is dat deze man zelf praktisch blind was. Misschien wilde hij u iets geven wat hij zelf niet had.

De man dacht hier lang over na, en na enige tijd begon hij in te zien wat deze man hem had laten zien. Zelfs als je fysiek bijna niets meer kunt, kan een mens toch nog heel veel mogelijkheden hebben in de geest. Nadat hij zich dit éénmaal gerealiseerd had, en de winter langzaam plaats had gemaakt voor het voorjaar, gebeurde het dat hij steeds meer waardering kreeg als één van de meest geïnspireerde vertellers van het ziekenhuis.

Mike Woudstra,
vanuit het Domein van de Ring
van Turquoise ♦

Mopje: gehoorproblemen

Een oudere heer had al een aantal jaren ernstige problemen met zijn gehoor. Hij ging naar de dokter en de dokter vond hem een geschikte kandidaat voor een gehoorapparaat, die hem in staat zou stellen weer voor 100% te kunnen horen.

De oude heer kwam na een maand terug bij de dokter en de dokter zei: "Uw gehoor is perfect. Uw familie zal wel blij zijn dat U weer kunt horen."

De oude heer antwoordde: "Oh, ik heb mijn familie nog niets verteld."

Ik zit gewoon op mijn gemak en luister naar de gesprekken. Ik heb al 3 keer mijn testament veranderd"



Surprise pakketten project

Dit project is een jaar geleden van start gegaan en zal ook in het jaar 2004 worden gecontinueerd ten behoeve van ouderen in verzorgingshuizen, verpleeghuizen, maar ook anderen die 'een hart onder de riem' kunnen gebruiken.

Door een team van vrijwilligers worden een aantal unieke cadeautjes verzameld en in een aantrekkelijke zelfgemaakte doos verpakt. Het onverwachte van het zo maar iets krijgen is voor veel mensen al de grootste verrassing!

Hieronder volgt een extract uit de brief van de Stichting Springlevend, die de surprisepakketten begeleidt:

'Voor u ligt een verrassingspakket. Dit verrassingspakket is een eerbetoon van een jongere generatie aan een oudere generatie, als een geste van respect aan een generatie die ontelbare malen een steentje heeft bijgedragen aan de opbouw van Nederland. Dit verrassingspakket is er voor u, met een grote verdienste als mens. Als ode aan de kracht die u moet hebben om op dit punt te zijn aangeland.

Uiteraard staat het u vrij om ermee te doen wat u wilt'.

Mens zijn is speciaal en dat is reden genoeg om elkaar niet te vergeten! ♦

Wijsheden uit de Gouden Jaren

*Als je meer met aandacht leeft,
leef je met meer vreugde.*

*Je hoeft niet alles te begrijpen
om iets mooi te vinden.*

3e themadag van dit jaar: 'Wat zijn manieren om tevreden te blijven naarmate je ouder word'

Afgelopen September organiseerde de Stichting Springlevend de 3e themadag van dit jaar, getiteld 'Wat zijn manieren om tevreden te blijven naarmate je ouder wordt'.

De themadagen staan altijd in het teken van de ouder wordende mens, vanuit het besef dat ouder worden een natuurlijk proces is, waarbij nog heel veel te leren en te ontdekken valt.

Het leven stopt immers niet als je 50 bent geweest.

De middag rond het thema Tevredenheid werd ingeleid door een stukje theater gebaseerd op één van de verhalen uit het boek 'De Nachtwaker' ('The Nightwatchman'): 'De gekleurde ballen'. Dit theater maakte duidelijk dat het verstandig is te leren met de kleine successen in het leven tevreden te zijn, want die vormen de basis voor het grotere geluk.

De gasten hadden vervolgens de tijd om ervaringen uit te wisselen over deze bijzondere menselijke eigenschap, Tevredenheid, en wat het voor een mens kan betekenen, met name voor mensen die op leeftijd komen en vaker met verlies te maken hebben.

Men ging de pauze in met een ander verhaal uit de Nachtwaker, getiteld 'De werkster naar het theater', boeiend vertolkt door Anne Koole. Ook hierin zat een klein juweeltje verborgen over tevredenheid. Het vertelt dat het zo gemakkelijk is om alles wat we hebben als vanzelfsprekend te beschouwen, wat kan maken dat we soms te kritisch worden over datgene wat ons is gegeven in plaats van dankbaar te zijn.

Tot slot van de middag werd een 3e theaterstukje opgevoerd, eveneens naar aanleiding van een verhaal uit de Nachtwaker: 'God's Koor'.

Hiermee werd de gasten de mogelijkheid geboden om mee te zingen met een koor en zodoende te ervaren wat het met je doet als je vrijuit expressie kunt geven aan je gevoel, zonder gehinderd te worden door de drang

naar perfectie. Eveneens een belangrijk ingrediënt om tevredenheid in jezelf te ontwikkelen.

Met een vrolijke stemming eindigde deze themamiddag. Dit jaar nog zal er gestart worden met een nieuwe cyclus, bestaande uit thema(ontmoetings)middagen voor 55+ en andere, jongere geïnteresseerden, die worden uitgeno-

digd met elkaar over een bepaald onderwerp in gesprek te komen.

In de poster onderaan de pagina staan de onderwerpen en data, en ook u bent van harte welkom.

De themadagen worden georganiseerd door de Stichting Springlevend en vinden plaats in het gebouw van de Template Stichting.

Tijd: 13.30 tot 16.00 uur.

Adres: Cobetstraat 1A te Leiden

Telefonische opgave:

(071) 541 89 63 of (030) 677 41 19

Aan de deelname zijn geen kosten verbonden. Wijzigingen van data voorbehouden. ♦

