

MenZ

Nieuwsblad van Stichting Springlevend

Jaargang 3: Winter 2005/2006

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

- 1 Een extra kans
- 2 Donatie
- 3 Themamiddag:
Omgaan met gevoelens en emoties op oudere leeftijd
- 3 Bewegen en ontspannen
- 4 Interview Nelly Janse:
"De dingen met plezier doen..."
- 5 Gedicht 'Springlevend'
- 6 Nederlanders en zorg voor ouderen
- 7 Aankondigingen Themamiddagen
- 8 Boekje energiemangement
- 8 Website Springlevend online
- 8 Een dagje uit



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 2006 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2006 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

Overige medewerkers

Paul Broekman, Sasja Cornelissen, Ton Hettema, Brian Granger, Miranda Lambermont, Ko Stoop

Vormgeving

Harmien Meijer

Fotografie

Otto Bignell, Sasja Cornelissen, Brian Granger, Sander Quack en Vera de Wit



Een extra kans

We hebben er weer een vol jaar opzitten met Springlevend met een grote variëteit aan activiteiten. Het past in deze periode van het jaar om stil te staan bij de successen, rijke momenten, inspirerende gesprekken en activiteiten. In analogie is een stichting niet anders dan een persoon die een optelling maakt van het afgelopen jaar en een projectie maakt hoe het beste uit zichzelf te halen in het komende jaar, ieder op zijn unieke manier.



Veel van onze projecten zijn in 2005 blijven doorgroeien: meer themamiddagen, meer tapes voor de luisterbibliotheken, meer voetenverwennerij, meer bewegen voor ouderen, meer verrassingspakketten. Ook sponsors, als fondsen, bedrijven en particulieren (donateurs en vrienden van Springlevend)

zijn ons niet vergeten, zodat we op dit moment alle Springlevend activiteiten kosteloos kunnen aanbieden. En verder is de inzet van tientallen vrijwilligers onmisbaar, zonder wie veel van onze activiteiten niet eens zouden bestaan!

Dus gaan we verder!

Om de motivatie en drijfveren van de medewerkers, vrijwilligers en deelnemers aan activiteiten te blijven eren en verder aan te moedigen hebben we voor het eerste kwartaal van 2006 naar een thema gezocht, dat we op de achtergrond, als een extra interne drijfveer kunnen gebruiken bij alles wat we doen: 'Wat is de extra kans die we als samenleving hebben nu er zoveel ouderen bij zijn gekomen (en ook nog gaan komen)'. Als we daar onze vinger achter kunnen krijgen dan wint iedereen, zowel jongeren als ouderen. Natuurlijk liggen er flinke uitdagingen op ons pad om de minder rooskleurige kant van het ouder worden op te vangen, maar als we niet onze focus verleggen en in het vizier blijven houden wat die extra kans inhoudt, wordt het een onnodig somber plaatje.

We zijn in december 2005 al van gestart gegaan met dit thema en in 2006 starten we met een serie themabijeenkomsten rondom dit thema, jongeren en ouderen samen, om de toegevoegde waarde van de ouder wordende mens voor onze samenleving meer aandacht te geven.

Langs deze weg een warm dankjewel voor de ontvangen ondersteuning in het afgelopen jaar en een uitnodiging om samen verder te werken in de jaren die volgen.

Otto Bignell,
Voorzitter Stichting Springlevend ♦

Nieuwsflits

Donatie Pfizer BV

Begin December 2005 is de voorzitter van Stichting Springlevend door het farmaceutische bedrijf Pfizer BV uitgenodigd, om voorafgaand aan een bijeenkomst voor het hogere management, iets te komen vertellen over de activiteiten en achtergrondmotivaties van Stichting Springlevend en haar speerpunten voor

het komende jaar. Uit handen van dhr. Beekhuizen ontving de stichting een bijdrage van € 1000 ingezameld onder medewerkers van Pfizer en als klap op de vuurpijl werd dit bedrag verdubbeld door directielid dhr. Lodewijks.

Themadag in 'de Gouden Jaren' op 18 november 2005: Omgaan met gevoelens en emoties op oudere leeftijd

Op een middag met zeer hevige regen- en hagelbuien, hadden de deelnemers zich toch naar de Nieuwstraat begeven. De keuze van het onderwerp riep eerst wel enige vragen op. Waarom is het belangrijk over je gevoelens en emoties na te denken? Wat is het belang ervan op oudere leeftijd? En wat zijn eigenlijk verschillen tussen gevoelens en emoties? (deze termen worden in het dagelijks taalgebruik vaak door elkaar heen gebruikt). Hier volgt een klein verslag van de middag.

Het bewust inzetten van gevoelens en emoties maakt je leven rijker. De appreciatie voor jezelf, anderen en het leven dat je hebt gekregen zijn een goede voedingsbodem om te groeien. Daarbij is ieder mens uniek, ieder mens ervaart alles op zijn of haar eigen unieke wijze. Daarbinnen zijn gevoelens vooral een registratiesysteem, een kompas of een gids die richting geven. Gevoelens zijn als een stem van binnen, die subtiele hints kunnen geven voor een volgende stap.

Emoties kunnen je vervolgens in beweging zetten (vergelijk het Latijnse woord e-movere = bewegen door of vanuit). We kennen het voorbeeld van een moeder die haar kind in acuut gevaar ziet en zeer snel en krachtig kan handelen. Vanuit haar liefde (gevoel!) voor het kind, komt zij in actie ofwel beweging (emotie!).

Hoe langer iemand leeft, hoe meer gelegenheid hij of zij heeft om zinvolle ervaringen te verzamelen. Hetgeen opnieuw de kans biedt om keuzes in het leven op een emotioneel- en gevoelsmatig gebalanceerde wijze te maken.

Sander Quack ♦



Bewegen en ontspannen

Stichting Springlevend is in september 2005 begonnen met een nieuwe serie 'Ontspannen en Bewegen voor ouderen'. U kunt op elk moment instappen op woensdagmiddag om de 2 weken. De start in 2006 is op woensdag 18 januari. De activiteit vindt plaats op de Nieuwstraat 34 te Leiden van 13.30 tot 14.30 uur.

De bijeenkomsten bevatten naast talrijke fijne en goed uitvoerbare oefeningen elke keer een thema. Dit is bijvoorbeeld toegespitst op een

bepaalde kwaliteit zoals zelfrespect, vertrouwen of (innerlijke) balans. Er wordt zowel aandacht gegeven aan het lichaam alsook aan de geest, zodat deze in harmonie kunnen samenwerken.

Aan de middagen zijn geen kosten verbonden. Bent u geïnteresseerd? Dan

kunt u voor opgave of meer informatie contact opnemen met Niko Stoop of Miranda Lambermont, telefoon: (071) 542 02 62. ♦



"De dingen met plezier doen"

In de serie interviews met opmerkelijke ouderen, dit keer een weergave van het gesprek met Nelly Janse. Zij is 74 jaar, vrolijk, energiek, opgewekt en staat altijd klaar om te helpen daar waar mogelijk. De vraag die voor de hand ligt is: "Hoe doet ze dat toch?"

Otto: Hoe doe je dat toch?

Nelly: Toen ik 16 of 17 was, besloot ik dat ik een lang en zo plezierig mogelijk leven wilde leiden. Het leven zie ik als heel belangrijk en ik hecht er waarde aan om dingen met plezier te doen. Wat een grote invloed heeft gehad is dat vooral mijn vader heel positief was, hij maakte altijd grapjes en ging leuk om met de mensen om hem heen. Ik heb altijd een speciale warmte naar hem toe gevoeld. Met mijn moeder ook, maar op een andere manier.

Otto: Zo'n besluit nemen op jonge leeftijd vind ik indrukwekkend.

Nelly: Als kind deed ik wel eens boodschappen voor mijn moeder. Ik zag daar mensen van een jaar of 50 die mij al voorkwamen als oude mensen en ik dacht dat wil ik niet op deze manier.

Otto: Ik heb een man gekend die serieuze Parkinson had en hij bleef altijd vriendelijk zelfs als hij was gevallen. Ook hield hij altijd de deur voor mensen open en was vaak behulpzaam. Eens heb ik hem gevraagd hoe dat toch kon. Hij antwoordde: "Toen ik jonger



Nelly Janse: "De wereld is prachtig; we maken er als mensen alleen niet altijd het beste van."

was, rond de 28, heb ik het besluit genomen, ik ga van nu af aan altijd vriendelijk zijn naar mensen." Hij was 75 toen ik het hem vroeg en hij was nog steeds vriendelijk.

Nelly: Het is niet altijd makkelijk om vriendelijk te zijn als ik onrechtvaardigheid zie. Soms zeg ik daar wel iets over, maar ik probeer het dan wel altijd weer goed te maken.

Otto: Zijn er nog meer dingen die je jong houden?

Nelly: Beweging houdt je jong, ik doe aan yoga, zwemmen en dansen, wat me heel fit houdt. Verder sta ik altijd bijtijds op, in de zomer rond 6 uur, en doe ik 's ochtends het werk dat gedaan moet worden zodat ik daarna tijd voor mezelf heb.

Meestal als ik iets speciaals ga doen, zoals vandaag, plan ik dat de dag ervoor. Ik ben gisteravond eerder gaan slapen zodat ik om half zes kon opstaan.

Een voorbeeld zijn

Otto: Omdat er steeds meer ouderen bij komen in onze samenleving, en vergrijzing vaak als een probleem wordt gezien, dacht ik, mis-

schien kunnen we het eens om-draaien. Wat is nu de extra kans die we hebben nu er zoveel extra ouderen bijkomen? Dit was een vraag, waar een aantal oudere mensen waarmee ik recentelijk aan tafel zat eigenlijk nog niet over na hadden gedacht en nog niet zoveel over te zeggen hadden. Wat denk jij hiervan?
Nelly: De wereld is prachtig; we maken er als mensen alleen niet altijd het beste van. De enige manier om ook jongeren dit te laten zien is een voorbeeld te zijn. Als oudere heb je namelijk een heel aantal jaren van ervaring achter de rug. Zo heb je leren inzien wat je in allerlei situaties het beste kan doen.

Otto: Waarom hoeven mensen niet bang te zijn om oud te worden?

Nelly: Als mensen bang zijn voor ziekte, zijn ze vaak eigenlijk bang voor de dood. We gaan allemaal een keer, dat is onomkeerbaar...

Otto: Je snijdt nu het onderwerp doodgaan aan. Dat is iets wat veel mensen moeilijk vinden, het onderwerp wordt vaak gemedend. Ben je zelf bang voor de dood?

Nelly: Nee. Het is erg om ernstig ziek te worden en veel pijn te lijden. Ik ga er van uit dat dat niet gebeurt



Springlevend

*Hallo mijn beste jongeman, ja ik ben een bejaarde
Kijk maar eens goed, dan schrik je niet als het met
jou gebeurt*

*Je krijgt wat kwaaltjes, loopt wat minder, 't haar wordt
grijs gekleurd*

Ik zag wel dat je met een blik vol vragen naar me staarde

*Ja, ik ben tachtig, en dat zie je, en dat mag je weten
Je kunt mij vergelijken met een eeuwenoude eik*

*Die door de stormen en seizoenen knoestig wordt en rijk
En duizenden verhalen opslaat in zijn levensketen*

*Maar 't leven stroomt op dit moment door jeugdigen
en ouwen*

*Nee, 'gouden jaren' is het woord voor deze mooie staat
Waarin je 't jachten en 't jagen aan strevers overlaat*

Wij zijn de ouderen der stam, 't geweten en 't vertrouwen

*Ja, kijk maar goed, je ziet de échte leeftijd in de ogen
Dat zijn, zoals je hebt gehoord, de spiegels van de ziel
Daar voel je de verfijning, de ervaring, 't is subtiel
Maar dát is het springlevende, waar 'n mens door
wordt bewogen*

*Tot ziens, mijn beste jongeman, 'k hoop dat je 't
mag beleven*

*Om alle fasen door te gaan van 't leven van een mens
Het lichaam, sterk als een Rolls Royce of een Mercedes Benz,
Rijdt door totdat de geest aan wie haar gaf wordt
teruggegeven*

Ton Hetteema, 2005 ♦

want als je dat doet, ga je daar nu al over dubben en daar heb je niks aan. En als het gebeurt, dan gebeurt het. Ik geloof dat we na de dood in een andere dimensie terecht komen die zeker zo mooi is als hier. Dit leid ik af uit verhalen van mensen die bijna dood ervaringen hebben gehad. Er moet toch iets wezen, dat kan niet anders.

Otto: Zou je dat ook vertellen aan andere mensen die met zo'n vraag bij je zouden komen?

Nelly: Niet iedereen staat daarvoor open. Ik geloof het zelf echter wel. Er is meer op deze wereld dan wij kunnen zien. Er zijn dingen die we niet kunnen begrijpen.

Uniek en verschillend

Otto: Wat mezelf altijd verbaast en positief houdt, is het feit dat iedereen zo uniek en verschillend is.

Nelly: De een is creatief de ander niet. Stel je eens voor dat ik precies zo was als jij, dat zou niet leuk zijn omdat je dan geen ervaring hebt hoe een ander is. Het is maar goed ook. Zo zijn we geboren, misschien heeft God ons wel zo gemaakt.

Otto: Heb je een idee waarom dit zo is?

Nelly: Om herkend te worden misschien. Het kan een keuze van God zijn dat we allemaal zo verschillend zijn, zodat we van elkaar kunnen leren.

Otto: Een mooie noot om op te eindigen... ♦

Nederlanders en zorg voor ouderen

Een eeuwenoude traditie die nu nieuw leven wordt ingeblazen

Leiden, Nederland

De deur lonkt. Daar sta je, voor de deur waar boven de ingang in grote blokletters een naam staat gegrift, voor eeuwig:

----- hof, ANNO -----. Je vraagt je af wat het is, wat is er zo speciaal aan dat het een eigen naam heeft.

Je duwt tegen de grote ijzeren ring, ook al is het duidelijk de bedoeling dat je er aan trekt. De geur van door water aangetast ijzer - die vertrouwde lucht van fietsen - en een zweem van bloesem begroeten je neus.

Je loopt naar binnen, stilletjes - met een gevoel dat dit misschien wel iemands privé-woning is - en je bevindt je in een compleet andere wereld. De geluiden van buiten zijn nu gedempt, haast onhoorbaar. En hier vind je een plek van verbluffende stilte, vredig bijna, met nederige, tamelijk onbeduidende deuropeningen die een open plaats van groen en grijs omringen, en met een bankje dat wenkt.

Slechts het rood van de Hollandse zandloperluiken verbreekt de nage-noeg complete stilte.

Niets domineert. Het is wat het is. Geheel op je gemak verbind je je met deze nieuwe wereld.

Hier vind je waar de meeste mensen tijdens een normale werkdag naar smachten, of tenminste een deel van hen, of ze het nu beseffen of niet; namelijk een betrokkenheid en bekommernis om hun naasten; de zorg die het leggen van de eerste steen (met inscriptie) heeft bezielend en die de bouw van deze plek heeft geïnspireerd. En waarvan de atmosfeer, die hieruit is voortgevloeid, nog steeds weergalmt met deze frequentie, die

niet wordt gemotiveerd door alleen maar winstbejag of het eigen persoonlijk gerief.

Het woord hofje komt natuurlijk van hof, het Nederlandse woord voor 'een omsloten ruimte'. Dit is het centrum waaromheen het historische hofje, de wooncirkels of huizenblokken voor ouderen, werd gebouwd.

Op een bepaald punt in haar geschiedenis begon Nederland, of de Zeven Verenigde Provinciën zoals het ooit bekend stond, belang te stellen in haar ouderen (evenals in de armen en in anderen die door omstandigheden, leeftijd of het toeval, aan de rand van de samenleving terecht waren gekomen). Het was een zaak die door de meesten werd verdedigd en gesteund, en waar weinig twijfels over bestonden. Zij die hun hele leven hadden gewerkt om voorzieningen te treffen voor datgene waar de huidige generatie plezier aan beleeft, werden niet vergeten.

De zorg voor je naasten, van geboorte tot ouderdom, is al lange tijd een kenmerk van de Nederlandse samenleving. Hofjes waren, toen ze gebouwd werden, een natuurlijke expressie hiervan. Het is een plek die, als je eenmaal binnen bent, tijdloos aanvoelt. Tegenover het



steegje van het huis waar ik woon bijvoorbeeld, is er de Sionshof, met het woord 'Sion' uitgedost in grote, sierlijke schuingedrukte letters boven de gewelfde ingang. Mijn huis ligt aan de Sionsteeg, die waarschijnlijk zijn naam ontleent aan het hofje. Een blok verder ligt een ander hofje, waarvan de binnenplaats eveneens is afgeschermd - ook weer net een deur verwijderd van het gedrang in de overvolle winkelstraat met haar drommen voetgangers - en waarvan de voorzijde een broodnodige opknappbeurt heeft ondergaan in de afgelopen weken.

De getuigenis en invloed van de hofjes is voelbaar en waarneembaar door de hele stad

Soms ga ik tijdens mijn werkdag of in



de avond naar één van deze plaatsen, gewoon om uit te rusten en, zoals het gezegde luidt 'weer tot mezelf te komen'. Er is iets aan elk van deze plekjes dat heel aantrekkelijk is, maar niet op een manier dat het iets van je wil of dat jij er iets van wilt; het is er gewoon, een met baksteen beklede groene oase, voor als je er een tijdje mee wilt zijn. En tot dusverre hebben de huidige bewoners hier geen bezwaar tegen.

De ziel van het Hofje in moderne vorm

Hofjes worden tegenwoordig nageemaakt door moderne Nederlandse architecten, die proberen om massageproduceerde betonnen huizenblokken en evenzeer massaontwerp tuinen voor jongere kopers van appartementen aantrekkelijk te maken. Het behoeft geen betoog dat het effect niet echt hetzelfde is als dat van de authentieke hofjes.

Vandaag de dag zijn de historische hofjes voornamelijk privé-woningen. Het leven en de maatschappij zijn niet stil blijven staan, en voor de ouderen - wanneer zij niet in hun eigen huis worden verzorgd - wordt hoofdzakelijk gezorgd in verzorgingshuizen, zoals dat in veel andere landen in de ontwikkelde wereld gebeurt.

In Nederland echter, en in het bijzonder in Leiden, is er binnen deze enorme traditie iets in opkomst dat tamelijk nieuw is. De ziel van het hofje - die nooit verloren is gegaan, hooguit is getransformeerd, met een nieuw thuis en doordrenkt van nieuw leven - wordt voortgezet door een groep vrijwilligers buiten de hofjes en deze keer waar het ook maar nodig is.

De Toekomst

Stichting Springlevend, wiens voorzitter ik een aantal malen heb ontmoet, is opgericht met als doel: "het bewaren en waar mogelijk herwinnen van menselijkheid in de zorg voor ouderen." Het is dus heel begrijpelijk, denk ik, dat Springlevend juist in Nederland is ontstaan. In het algemeen hebben de Nederlanders

Themadagen: Agenda

In het gebouw 'de Gouden Jaren' op de Nieuwstraat 34 te Leiden.

Op vrijdagen van 13.30 tot 16.00 uur

- **27 januari 2006**
Vorm je eigen toekomst in het nieuwe jaar
- **24 februari 2006**
Hoe kun je je nuttig blijven voelen op oudere leeftijd
- **17 maart 2006**
De kernkwaliteiten van je leven

Op maandagen van 13.30 tot 15.30 uur

- **23 januari 2006**
Hoe denken ouderen over ouderen?
- **6 februari 2006**
De waarde van integratie tussen ouderen en jongeren
- **20 februari 2006**
Wat is de spiritualiteit van het ouder worden?



In het gebouw op de Cobetstraat 1A te Leiden

Op zaterdag van 13.30 tot 16.00 uur

- **4 Februari 2006**
Uniek zijn in het ouder worden
- **25 maart 2006**
Leeftijd is niet je lijf-tijd
- **13 mei 2006**
Leren om je nooit alleen te voelen

Aan al deze themamiddagen zijn geen kosten verbonden. U kunt langskomen zonder opgave. Voor meer informatie: (071) 561 99 69 of (071) 541 89 63

altijd zorg en aandacht gehad voor wat zij niet slechts zien als hun burens, maar als hun broeders en hun zusters. Alhoewel handel natuurlijk noodzakelijk is, en de Nederlanders daar óók om bekend staan, is het leven niet alleen één grote, verworven stormloop op het verdienen van geld, puur en alleen voor zichzelf.

Misschien wordt het basisfatsoen en de echte bezorgdheid van de Nederlander voor zijn medeburgers wel het best uitgedrukt door het bordje dat op de eerste deur hangt bij de ingang van een ander hofje vlak op de hoek van mijn huis:

**EEN GOEDE BUUR IS BETER
DAN EEN VERRE VRIEND**

De hofjes bestaan nog steeds en

kunnen overal in de stad bezichtigd worden, hun binnenplaatsen zijn opengesteld om ervaren te worden, de bloemen en planten om bewonderd en geroken te worden. Maar de ziel van de hofjes en 'het hogere doel' erachter worden verder ontwikkeld, niet langer beperkt of afgesloten door de bakstenenconstructie. Nu zijn het de mensen zelf die deze ziel verder dragen. Ziel ... of zo u wilt, essentie. Het beste uit het verleden, verder ten uitvoer gebracht in het heden en de toekomst.

Brian Granger
(Amerikaan van origine) ♦

Vertaling: Sasja Cornelissen

Energiemanagement of waar haal je je energie vandaan naarmate je ouder wordt

De hoogste klassen van ons leerproces als mens hier op aarde bevatten nog een paar moeilijke vakken. Eén van die moeilijke vakken is 'energie management', ofwel hoe ga je om met de veranderende situatie van het ouder worden, wanneer de lichamelijke energie afneemt en je moet leren accepteren dat grenzen zich aandienen.

Als gevolg van het proces van ouder worden hebben we minder lichamelijke energie ter beschikking. Om toch de nodige energie te kunnen vergaren is het de kunst om te kunnen accelereren van het fysieke naar het meer emotionele, mentale en geestelijke leven. Te leren om het lichamelijke langzaam aan los te laten.

Dit boekje is een resultaat van het werk rondom en tijdens één van de

themamiddagen voor "mensen in de Gouden Jaren". Stichting Springlevend organiseert sinds 2001 op regelmatige basis themamiddagen en dit was één van de onderwerpen die we in 2005 nader onderzocht en besproken hebben. Omdat het een kernachtig gebied is, waar veel mensen mee worstelen en waar we allemaal mee te maken hebben of gaan krijgen, hebben we een deel van de resultaten verwerkt in dit boekje. Doel is om anderen te laten weten dat er meer ouderen met deze problemen worstelen en wellicht bevat het aanmoedigen of ideeën of wijsheden van leeftijdgenoten waarmee u verder kunt...

U kunt dit boekje bestellen door € 6,50 (is inclusief verzendkosten) over te maken op gironummer 7409198 t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden, onder vermelding

van 'boekje energiemangement' plus uw adresgegevens.



Website Springlevend online

Wilt u meer weten over het gedachtegoed van Springlevend, onze projecten, publicaties, actuele agenda en nog meer, dan kunt u nu surfen naar www.springlevend.org. Tevens is daar onze luisterbibliotheek te zien en zijn deze tapes ook te bestellen.



Een dagje uit



Impressie van een dagje uit met vrijwilligers van Springlevend naar het Huygensmuseum in Voorburg.