

MenZ

Nieuwsblad van Stichting Springlevend



Jaargang 4: Winter 2006/07



Inhoud

- 2 Menselijkheid is de taal die allen spreken
- 2 Sterren van de zee
- 3 Het plezier van inspiratie
- 5 De man in de bus
- 6 Benefietconcert 'Binnenin de stilte'



- 7 De kracht van teamwork
- 8 Agenda themamiddagen
- 8 Foto impressies



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.

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 2007 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2007 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

Vormgeving

Harmien Meijer

Fotografie

Jorrit de Jong, Clementine Pool, Sander Quack



Menselijkheid is de taal die allen spreken

Met deze MenZ gaan we een nieuw en nog grotendeels onbeschreven jaar in met Stichting Springlevend. De wereld waarin we leven is turbulent en aan snel opeenvolgende veranderingen onderhevig. Cruciaal daarbinnen worden dan de ankerpunten waar we stevigheid door vinden, waardoor we zicht kunnen houden op de richting die bij een waardevol leven hoort.

Eén van de belangrijkste motto's voor Springlevend in het komende jaar is integratie tussen alle leeftijden. Waar we als Springlevend team van vrijwilligers, medewerkers en bestuur in geloven is dat integratie één van de krachtigste geneesmiddelen is tegen tweedeling en separatie.

Niet op een krampachtige of gecontroleerde manier, maar vanuit de bewegelijkheid die we voor ons eigen leven en dat van anderen kunnen voelen.

Springlevend is voor ons een code-woord voor mens en menselijkheid, om

er te zijn voor ouderen, voor jongeren en te waken voor de erfenis van degenen die nog na ons gaan komen. Menselijkheid is de taal die allen spreken en we hebben de ferme intentie om expressie te geven aan deze menselijkheid waar en wanneer we kunnen met projecten en publicaties in 2007 en daarna.

We zijn gestart in 2001 vanuit het respect voor de oudere generaties, voor hetgeen waar zij ons in zijn voorgaan. Dit staat voor ons nog steeds als een huis, maar gaandeweg heeft het ons ook doen inzien dat het behouden en terugwinnen van respect voor ouderen onlosmakelijk verbonden is met de bewogenheid van alle leeftijden.

Vanaf deze plek wensen wij uw een gloedvol vervolg van 2007 en wellicht tot ziens bij één van onze activiteiten,

O.J. Bignell,
Voorzitter Stichting Springlevend ♦

Sterren van de Zee

Dit is een verhaal over een man die op het strand wandelt. In de verte ziet hij een vrouw, bewegend in het vroege ochtendlicht. Hij bedenkt hoe prachtig het is dat zij de ochtend 'omarmt' door op het strand te dansen. Naarmate hij dichterbij komt beseft hij dat ze niet danst. Ze buigt zich voorover en gooit dan voorzichtig iets in zee. Geïntrigeerd komt hij naderbij tot hij ziet dat ze zeesterren oppakt en teruggooit de zee in. Als hij haar vraagt waarom ze dat doet antwoordt ze dat het

getij verloopt en de zeesterren gestrand zijn...

De man zegt dan tegen de vrouw, "Er zijn duizenden zeesterren te vinden langs deze kilometerslange kustlijn. Je zult ze nooit allemaal kunnen redden."

Dan bukt de vrouw zich en gooit voorzichtig een andere zeester de zee in. Vervolgens kijkt ze op naar de man en zegt: "Voor deze maakte het anders wel wat uit."

Het plezier van inspiratie

INTERVIEW DOOR SANDER QUACK

Weergave van een gesprek met Clementine Pool, een 'jonge oudere' met een bijzondere kijk op het leven en de verschillende fases daarin. Clementine (61) vindt het belangrijk om open en nieuwsgierig te zijn naar (nieuwe) mogelijkheden. Op zoek naar de schoonheid van het leven, vindt ze inspiraties en wijsbeden die haar verder helpen en een baken zijn voor wanneer het leven zich van zijn meer lastige kanten laat zien. In een spraakwerval deelt ze met ons diverse van haar passies zoals fotograferen, spreekwoorden en de band met haar familie en kleinkinderen. Wellicht kunt u, beste lezer, zich in een aantal aspecten herkennen, en werkt haar enthousiasme aanstekelijk voor uw eigen leven.

Sander: Hoe kijk jij aan tegen ouder worden?

Clementine: 'Ouder' is een woord met meerdere betekenissen. Het kan slaan op leeftijd, ouder *worden*, wat voor mij betekent 'het nieuwe tegemoet' omdat het een tijd is die nog niet is geweest en in die zin nieuw is. Een andere betekenis is, moeder worden, een deel van de twee men-

sen die een nieuw leven tegemoet gaan met een kind. Ouder *zijn*, betekent 'leren omgaan met deze nieuwe fase'.

Als ik bij het aspect van 'nieuw' kan blijven, raak ik geïnspireerd. Er zijn ook periodes dat het hele proces van ouder worden wennen is, het lichaam verandert, dan ben ik verbaasd dat dit zo snel gaat. Voor men-

sen die met pensioen gaan of waarvan de kinderen het huis uitgaan, is dit een nieuwe fase. Niet altijd makkelijk dat loslaten, voor sommigen een opluchting. Zelf ben ik moeder van drie kinderen, en sinds ze uit huis zijn voel ik - naast het omgaan met deze verandering - dat ik meer aan mezelf toe kan komen. Ook ervaar ik op allerlei manieren meer ruimte als ik nu contact met hen heb.

Sander: Wil je iets vertellen over je eigen jeugd, en hoe dat jou mede heeft gevormd tot wie je nu bent?

Clementine: Ik ben opgegroeid in de jaren '45 tot '65, heel andere tijden dan nu. Neem alleen al het levenstempo en de omgangsvormen... Af en toe vind ik deze tijd met alle technologische vernieuwingen moeilijk bij te benen, toch zie ik het belang in om er mee te leren omgaan. Ik probeer hierin niet te oordelen, eerder te onderzoeken wat deze vernieuwingen inhouden en te begrijpen wat jongere mensen drijft. Zij proberen net als ik vroeger te zoeken wat het beste is om te doen, in totaal andere omstandigheden dan toen. Hoe beter wij ouderen dit begrijpen, hoe minder de kloof tussen jongere en oudere generaties zou kunnen zijn. Zelf ben ik heel dankbaar voor mijn opvoeding, ik heb veel liefde en zorgzaamheid voor mens en natuur meegekregen. Dit heeft een krachtige ondergrond gegeven voor het vervolgen van mijn eigen leven. Nu geeft het een eerbaar gevoel om iets terug te kunnen doen, voor in dit geval mijn moeder, voor de investering die zij in mij heeft gedaan.

Sander: Wat betekent het woord 'Inspiratie' voor jou?

Clementine: Een bron van energie die ik voel, door heel mijn wezen als het er is. Het kan sluimeren, soms lijkt het zelfs weg te zijn. >



Maar als het er is voelt het als een explosie van vitaminen waarmee ik vooruit kan. Het heeft denk ik te maken met interesse. Wanneer ik open en geïnteresseerd ben, dan heb ik ruimte van binnen, waarin een heleboel kan gebeuren. Ik geloof dat het leven een mysterie is, waarin zoveel te ontdekken valt. Een deel in me is erg nieuwsgierig en leergierig, voelt zich deel van iets veel groters dan mezelf, waar ik deel van uitmaak. Inspiratie is iets levends, een vonk die iets ontvlamt en op gang brengt, steeds iets nieuws mogelijk maakt. Het doet plezier iets te ontdekken en in verwondering te zijn. Het kan in alles zitten en is er voor iedereen, de beleving ervan zal voor ieder anders zijn en ook het plezier dat inspiratie geeft, we zijn tenslotte allemaal verschillend.

Nu ik ouder ben voel ik meer rust en ruimte in mezelf om de tijd te nemen voor wat ik waardevol vind, wat me boeit en waar ik graag mee bezig ben. Dingen los laten en andere dingen een nieuwe kans geven heeft met prioriteiten stellen te maken. Dat alleen al inspireert mij, daar was ik 10 jaar geleden nog niet aan toe.

Sander: Kun je nog meer voorbeelden geven van jouw interesses en inspiraties?

Clementine: Sowieso het leven zelf, en als onderdeel daarvan de verschillende levensfasen, niet alleen van mijn eigen leven. Van mijn kleinkinderen bijvoorbeeld kan ik genieten zonder de zware verantwoordelijkheid die ik voelde bij mijn eigen kinderen. Nu heb ik meer ruimte om dat jonge leven aan te moedigen en te bevestigen. Fotograferen van natuur, mens en dier is een van mijn grote hobby's. Vooral het maken van reportages spreekt me aan, omdat dit een beeldend verhaal is waarin een stille getuigenis besloten zit van een essentie die voor zich spreekt. Spreekwoorden hebben al sinds mijn jeugd een bijzondere betekenis in mijn leven. Ik heb ervan geleerd en leer nog steeds. Als ik in een moeilijke situatie zit, probeer ik



allereerst naar mijn eigen aandeel te kijken. Zie het als een spiegel, niet altijd makkelijk maar wel bevrijdend, omdat ik dan geen lijdend voorwerp meer hoef te zijn. Ik kan namelijk zelf wat doen! Ik kan alleen maar aan mijzelf sleutelen en leren.

Inspiratie werkt als een motor die jezelf kunt besluiten te starten. Mijn ervaring is dat je door een besluit te nemen, ondersteuning krijgt d.m.v. energie die helpt je motor draaiend te houden. Je moet echter wel eerst zelf iets doen. Lang geleden zei eens iemand tegen mij: 'We bidden altijd tot God, we vragen van alles. Heb je er weleens bij stilgestaan dat je zelf zou kunnen vragen wat God nodig heeft?' Dat soort dingen blijft me bij,

het houdt me bezig. Mijn gezichtsveld wordt verbreed, zulke inzichten helpen om de mogelijkheden en de keuzes die je als mens in iedere situatie hebt zo goed mogelijk te benutten.

Sander: Heb je nog meer manieren om met lastige situaties in je leven om te gaan?

Clementine: Het lukt niet altijd om meteen weer in een goede plek van mezelf te komen. Wel heb ik altijd in mijn leven vertrouwen gevoeld wat me er weer bovenop hielp. Iedereen heeft hier weer andere manieren voor. Voor mij helpt het om dingen op te schrijven of te praten met mijn man. Beter begrip van wat er



gebeurt, helpt om een volgende keer een stap te zetten die beter werkt.

In een tijd waarin dingen toch al razendsnel gaan, helpt het om mijn eigen snelheid terug te draaien.

Ik wil niet altijd meteen reageren, maar tijd nemen om dingen te overwegen of te laten bezinken. Energie wordt immers steeds kostbaarder naarmate je ouder wordt, en ik stel mezelf regelmatig de vraag waar ik mijn energie aan wil spenderen.

Sander: Hoe zie jij de relatie tussen inspiratie en energie?

Clementine: Inspiratie en interesse zijn energie bronnen die houden je in beweging en levendig. Mensen hebben elkaar nodig, we kunnen die bronnen overdragen en delen met elkaar. Ik ben op dit moment een blij mens en hoop dat die energie overspringt.

Sander: Is er tot slot nog een inspiratie die je zou willen delen?

Clementine: Een oude wijsheid luidt: 'De enige zekerheid in het leven is verandering.' Nieuwe tijden waar veranderingen plaatsvinden zijn niet altijd makkelijk maar we kunnen niet anders dan meegaan omdat we deel ervan uitmaken.

Het gezegde 'zoals de ouden zongen, piepen de jongen', vertaal ik dat wij als ouderen een voorbeeldfunctie kunnen vertegenwoordigen voor de jongere generatie. Wij kunnen het goede uit ons verleden meenemen, doorgeven en daarmee het heden en de toekomst verrijken. Dat is toch een mooie opgaaf en verantwoordelijkheid?

HOOP DOET LEVEN. ♦

De man in de bus

Dit is een parabel over leiderschap.

Een onderwijzeres gaf haar leerlingen de opdracht een opstel te schrijven over een leider die ze zelf mochten uitkiezen. De meeste kinderen schreven over beroemdheden, maar een leerling met de naam Joost koos als titel voor zijn stuk: 'Benny: de Man in de Bus'.

Ik ben jarenlang met de bus naar school gegaan, schreef hij. De meeste passagiers gingen naar hun werk en bijna nooit spraken mensen met elkaar.

Ongeveer een jaar geleden stapte een oudere man op de bus en zei luid tegen de buschauffeur: 'Goedemorgen!' De meeste mensen keken geërgerd op en de buschauffeur gromde slechts wat. De volgende dag stapte de man op bij dezelfde halte en zei wederom op luide toon, "Goedemorgen!" tegen de chauffeur.

Op de vijfde dag groette de chauffeur hem met een vrolijk "Goedemorgen!", waarop Benny luidkeels zei, "Mijn naam is Benny. Hoe heet jij?" De chauffeur antwoordde dat hij Koos heette.

Dat was de eerste keer dat iemand van ons de naam van de chauffeur hoorde en al gauw begonnen mensen met elkaar te praten en gedag te zeggen tegen Koos en Benny. Na ongeveer een maand breidde Benny zijn vrolijke 'Goedemorgen' uit naar de hele bus. Binnen een paar dagen werd zijn 'Goedemorgen' beantwoord door een hele reeks van 'Goedemorgens' en leek de hele bus een vriendelijkere atmosfeer te hebben.

Als een leider iemand is die iets helpt mogelijk te maken, dan was Benny onze leider in vriendelijkheid.

Een maand geleden, stapte Benny niet meer op de bus. Sommigen van ons dachten dat hij was gestorven en niemand wist wat te doen. De bus werd weer als vanouds doodstil.

Dus ik besloot net als Benny te doen en zei "Goedemorgen" tegen iedereen en ze werden weer vrolijker. Ik veronderstel dat ik nu de leider ben. ♦

Wijsheden uit de Gouden Jaren

'Menselijkheid is het ontwapenen van jezelf naar anderen toe'

'Menselijkheid is de olie tussen generaties'

Groot succes in Hooglandse kerk Benefietconcert 'Binnenin de stilte'

Vorige week vond het eenmalige benefietconcert 'Binnenin de stilte' (Within the stillness) ten bate van Stichting Springlevend plaats in de Hooglandse kerk te Leiden.

Ruim 150 toeschouwers kwamen kijken en luisteren naar het muzikale menu, voorgeschoteld door het internationale Ensemble Phoenix en het Leidse koor Vocaal Sjabloon. Naast stukken uit 'Gloria' van Vivaldi en 'The lark ascending' van Vaughan Williams, waren er een aantal eigen stukken van de musici die de aandacht trokken. Het door J. Ofir gecomponeerde 'Kindness' werd in vijf talen gezongen, waaronder in het Nederlands 'Vriendelijkheid'.

De 'Topaz Fanfare' bracht een gecontroleerde explosie van levensvreugde en energie, na een aantal stille en gedragen nummers.

De Nederlandse gitarist Harald Koll speelde een aantal nummers van zijn CD's, waarbij hij bij het stuk 'Love of kind' vertelde over zijn eigen ervaringen als vader. Lopend achter de kinderwagen merkte hij hoe mensen die hij tegenkwam als een magneet werden aangetrokken door het jonge leven. Hij voelde hoe iedereen zijn dochter het beste toewenste voor haar leven en sprak de hoop uit dat mensen op elke leeftijd elkaar steeds meer het beste wensen en elkaar aanmoedigen. Een sentiment waar Stichting Springlevend van harte achter kan staan, een van hun doelen is immers het bevorderen van integratie en medemenselijkheid tussen de generaties.

Al met al een zeer geslaagd concert, waarbij de musici en koorleden werden getraakteerd op een daverend applaus. ♦

Bron: Leids Nieuwsblad 6 december 2006



*Repeteren voor het
benefietconcert*

*Met dank aan
EnsemblePhoenix en
Vocaal Sjabloon*



*Benefietconcert voor Stichting
Springlevend op 25 November 2006
in de Hooglandse Kerk te Leiden*



De kracht van teamwork

Dat is iets wat we met een gerust hart kunnen stellen na 4 jaar met het project van de verrassingspakketten bezig te zijn. We zochten en zoeken actief naar manieren en wegen om mensen in de Gouden Jaren - die het land na de oorlog hebben opgebouwd, die ons vaak een veilige haven hebben geboden om op te groeien - te laten weten dat we ze als jongere generaties waarderen en niet zullen vergeten.



De geboorte van dit project kwam vanuit de suggestie van een goede vriend en vriendin, wetende van onze sentimenten en beweegredenen, om oudere mensen in verzorgingshuizen verrassingspakketten te geven.

Het project is begonnen als eenmalige kerstactie in 2002 met zo'n 40 pakketten met een aantal cadeautjes in een prachtige doos, vergezeld van een brief van Springlevend, waarin we vertellen wie we zijn en waarom we doen wat we doen.

Omdat we zulke bijzondere en hartverwarmende reacties terug kregen, hebben we besloten om het een jaarproject te maken. Tien verrassingspakketten per maand naar verschillende verzorgingshuizen. En nu dus al vier jaar...

Het is de kracht van teamwork, van start tot en met de ontvanger, waarbij iedereen geeft en op vaak verrassende wijze iets krijgt, waardoor het hele team wint...

Om het team aan u voor te stellen:

- * De leveranciers van kartonnen dozen in allerlei soorten en maten
- * De makers van de prachtige dozen
- * De wegbrengers van pakketten in Leiden, Voorschoten, Culemborg, Scherpenzeel, Noord Holland, Oegstgeest, Wassenaar...
- * De makers van handgemaakte cadeautjes in Devon (Engeland)
- * Vrienden die over de jaren pakketten aan ouderen hebben gegeven in Frankrijk, Duitsland, Denemarken, Nieuw Zeeland, Verenigde Staten, Israël, Engeland...
- * Vrienden uit Rodenbach (Duitsland) voor het trouw sturen van allerlei cadeaus

- * De vele Nederlandse vrienden met het geven van cadeaus en donaties
- * De kopers van cadeautjes
- * De vermogensfondsen die dit project financieel steunen
- * De ontvangers

Dit team levert het bewijs dat geven zo simpel is... zomaar... omdat we elkaar waardevol en belangrijk vinden... Het geeft ons het vertrouwen dat menselijkheid de waarde is waar de wereld op draait...

Namens het Springlevend Team ♦

Agenda themamiddagen

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

**Op vrijdagen
van 13.30 tot 15.30 uur**
**Hoe treden ouderen de
toekomst tegemoet?**

- **9 maart 2007**
De 'oudere' mens in context
- **30 maart 2007**
Omgaan met 'n andere
energiehuishouding
- **27 april 2007**
Intact in deze tijd, op deze
leeftijd
- **25 mei 2007**
Voorbereid op de toekomstige
tijd

Info: (071) 561 99 69

De themamiddagen zijn ook los
van elkaar te bezoeken.

**Op maandagen
van 13.30 tot 15.30 uur**
**Nog 2 middagen met als over-
koepelend thema: Ouder worden
in snel veranderende tijden**

- **19 maart 2007**
Omgaan met veranderingen in en
rondom je
- **16 april 2007**
Vergrijzen of Verzilveren?

Info: (071) 541 89 63

*In het gebouw op de Cobetstraat 1A
te Leiden*

**Op zaterdag
van 13.30 tot 16.00 uur**
■ **17 februari 2007**

Ouderen van nu en van de
toekomst.

Info: 071-5619969 of 5418963

Bewegen voor ouderen

Stichting Springlevend is op 17 januari 2007 weer gestart met de serie 'Ontspannen en Bewegen voor ouderen'. U kunt op elk moment instappen! De activiteit vindt plaats op de Nieuwstraat 34 te Leiden van 13.30 tot 14.30 uur, op woensdagmiddag om de 2 weken. De bijeenkomsten bevatten naast talrijke fijne en goed uitvoerbare oefeningen elke keer een thema. Dit is bijvoorbeeld toegespitst op een bepaalde kwaliteit zoals waardering, menselijkheid, zelfrespect, vertrouwen of (innerlijke) balans. Zodoende wordt zowel aandacht besteed aan het lichaam alsook aan de geest, zodat ze in harmonie kunnen samenwerken. Bent u geïnteresseerd? Dan kunt u voor opgave of meer informatie contact opnemen via telefoonnummer (071) 542 02 62.

Fotoimpressies



Foto linksboven: Themamiddag op de Nieuwstraat

Foto linksonder: Zangtraktatie op eindejaarsbijeenkomst



Foto rechtsboven: Eindejaarsbijeenkomst Nieuwstraat

Foto rechtsonder: Uitje naar Katwijk's museum