

MenZ

nr. 2

Nieuwsblad van Stichting Springlevend

Jaargang 3: Augustus 2005

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 Natuurlijke wijze(n)
- 2 Tapes
- 3 Fondsenwerving
- 3 Bewegen voor ouderen
- 4 De angst voor het niet meer kunnen doen
- 5 Internationaal Seminar
- 5 Eeuwige jeugd
- 5 Wijsheden uit de Gouden Jaren
- 6 Themadagen: agenda
- 6 Voetenverwennerij
- 7 Koninginnedag
- 7 Verrassingspakket
- 7 Samen schommelen
- 7 Zonder titel
- 8 Hoe verbeter je de kwaliteit van het leven
- 8 Een dagje... nieuwe indrukken...



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 2005 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2005 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, Vera de Wit

Vormgeving

Harmien Meijer

Fotografie

Otto Bignell, Sasja Cornelissen, Ko Stoop



Natuurlijke wijze(n)

Recentelijk stuurde een goede vriend me een boek geschreven door een honderdjarige, waarin de hoeveelheid en aard van veranderingen in de afgelopen 100 jaar worden gezien door de ogen van een honderdjarige.

Als relatieve jongeling besef ik nauwelijks hoe het voor mensen is die in hun jeugd geen televisie of rekenmachine kenden en voor wie maanreizen een pure science fiction was. En het gaat nog steeds sneller met de veranderingen. Het duizelt menig een en roept de vraag op hoe waardering te houden voor dit meest belangrijke goed, de kans om te leven.

De snelheden van jongeren en ouderen liggen zover uit elkaar dat het welhaast lijkt alsof ze niet meer dezelfde taal spreken. Nog niet zo lang geleden vormden de ouderen, op natuurlijke wijze, de wijzen van de stam of samenleving. De tijden zijn veranderd, maar zijn we de samenhang tussen de generaties vergeten of is het plotseling ook echt anders?

Er zijn nog samenlevingen waarin het respect en de waardering voor de ouderen haast vanzelfsprekend is. Het is echter een zaak van twee kanten: de successen van het verleden laten trouwen met de voortgang in het heden...zodat beide kanten de charmes van de leeftijden blijven zien... Er liggen parels

verscholen onder de oppervlakte van de oudere generatie, wanneer jongeren ruimte maken om deze oesters te openen en ouderen realiseren dat zij de parels zijn van deze tijd.

Het is duidelijk dat de menselijkheid in de ouderenzorg onder druk staat, voor zowel de verzorgers als de verzorgden. Natuurlijk dienen we het economische principe in het oog te houden, maar ten koste van wat...?

Stichting Springlevend zoekt samen met anderen actief en innovatief naar mogelijkheden om menselijkheid en menselijke projecten in onze samenleving te ondersteunen, te initiëren en te onderhouden. Het is soms vechten tegen de windmolens als moderne Don Quichotes, maar als je weet waarvoor je vecht is het geen last en dienen zich nieuwe wegen en mogelijkheden aan.

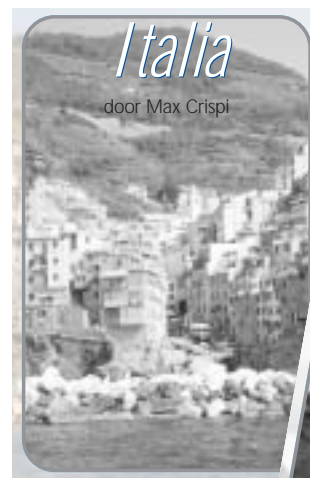
MenZ representeert een momentopname van activiteiten, bijzondere en markante, die hebben plaatsgevonden in de afgelopen maanden en MenZ licht tevens een tipje van de sluier op met betrekking tot projecten en activiteiten die gaan komen.

Rest nog de lezer/supporter/donateur leesgenoegen te wensen,

O.J.Bignell,
voorzitter ♦

Nieuwsflits Tapes

In de afgelopen maanden zijn weer verschillende tapes toegevoegd aan het bestand van de luisterbibliotheek van Springlevend. Zoals Italia, een tape met prachtige en sfeervolle Italiaanse muziek door M. Crispi en P. Keuskamp en Toekomst, opnames van interviews met levenskunstenaar J. van Heuvel. Het tape project wordt met name ondersteund door het SKAN fonds en fonds 1818. ♦



Nieuwsflits

Bewegen voor ouderen

In het seizoen 2004/2005 heeft eens in de veertien dagen, op de woensdagmiddag, Bewegen voor Ouderen in de Nieuwstraat 34 plaats gevonden. Op 14 september 2005 (van 13.30 tot 14.30 uur) gaat bewegen voor ouderen weer van start. Informatie via Ko Stoop/Miranda Lambermont tel (071) 542 02 62 ♦



Fondsenwerving

Naast de tientallen vrijwilligers en donateurs van tijd en geld, komt er regelmatig ook uit andere hoek ondersteuning voor de diverse projecten van Springlevend.

Na Monuta, Fonds 1818, het SKAN fonds en de RCOAK hebben we recentelijk een bijdrage ontvangen van het Oranje Fonds.

Wij danken bovengenoemde fondsen hartelijk voor het in ons gestelde vertrouwen.

Sander Quack, mede namens het bestuur van Stichting Springlevend

Persbericht 2 mei 2005

Oranje Fonds steunt Stichting Springlevend

Het Oranje Fonds heeft € 6000,- toegekend aan Stichting Springlevend voor het project 'Menselijkheid in de Ouderenzorg'. Dit project is voortgekomen uit de wens van een aantal mensen, werkend in de zorg, om ouderen te laten weten dat we hen niet zullen vergeten. Daartoe is een keur aan projecten gestart, mogelijk gemaakt door een groot aantal vrijwilligers. Projecten zoals het surprisepakketten project, het luistertapes project voor ouderen, themamiddagen, bezoeken vrijwilligers, verwen- en koffiemiddagen, dagjes uit etc. "Gezien worden is één van de allerbelangrijkste zaken voor een ouder persoon, te weten dat je erbij hoort, onderdeel uitmaakt van

de maatschappij", aldus een 99 jaar jonge supporter van Springlevend.

Het Oranje Fonds is het grootste, nationale fonds op sociaal gebied. Per jaar keert het ongeveer 15 miljoen euro uit aan organisaties en projecten in Nederland en op de Nederlandse Antillen en Aruba. Hierdoor bevordert het Oranje Fonds sociale cohesie, participatie, integratie en sociale veiligheid en vermindert het sociale uitsluiting. Ronald Van der Giessen, directeur: "Het Oranje Fonds staat voor een samenleving waar het goed samen leven is en waarin mensen tot hun recht komen. We verwachten dat onze bijdrage dit bijzondere project een goede stimulans geeft en dat zo onze doelstelling weer meer bereikt wordt." Wordvoerder bij het Oranje Fonds is mevrouw Jonne Boesjes. ♦

De angst voor het niet meer kunnen doen

Mens zijn is zo'n magisch gebeuren en tegelijkertijd is het vreemd en moeilijk om de hoeveelheid van processen en ervaringen in de mens te leren begrijpen. Angst is een deel van ons mens zijn. Het is één van de dingen die een mens kan ervaren.

Toch is angst niet beperkt tot de mens - ook dieren, en zelfs planten en bomen, kunnen angst hebben. Maar inderdaad, angst is een natuurlijk gegeven dat bij het mens zijn hoort. Misschien is het unieke van de mens dat hij bewust kan zijn van zijn angsten en ze kan beredeneren, er met anderen over kan praten of met zichzelf erover in gesprek kan gaan. Terwijl dieren angsten hebben die rationeel zijn in de zin van reële dreiging, kunnen mensen irrationele angsten hebben, zelfs voor zaken die nog niet zijn gebeurd - en daar vervolgens ook naar gaan handelen.

Enkele hulpmiddelen die angst kunnen neutraliseren zijn redenatie en rust. Maar ieder mens zal vroeg of laat met angst moeten leren omgaan, omdat we leven in een wereld, die voor een groot deel wordt bepaald door het onbekende, door wat nog niet heeft plaatsgevonden of ervaren is.

Het werkt niet om simpelweg te proberen de angst de kop in te drukken, integendeel! Er is zo'n variëteit aan angsten en het komt in zoveel gedaanten voor, op de meest onverwachte momenten, dat het onbegonnen werk is. Het is wel belangrijk om zoveel mogelijk de opkomende gevoelens van ongewenste en irrationele angsten als het ware de toegang te ontzeggen, maar de echte remedie zit hem in de fundamentele zienswijzen die men heeft over wat men belangrijk vindt in het leven.

Er zijn veel angsten die de oudere mens lastig kunnen vallen. Zoals de angst om dood te gaan, de

angst voor ziekte, pijn, eenzaamheid, dementie, het verlies van geliefden, de angst niet meer nuttig of gewenst te zijn.

De angst om ziek te worden is wellicht één van de grootste angsten, naast de angst voor de dood; hoe wapen je jezelf tegen dergelijke ziekten wanneer je om je heen ziet dat veel ouderen lijden onder één of andere ziekte.

Mogelijkerwijs is de angst om ziek te worden en niet langer in staat te zijn om dingen te doen, niet de angst voor de ziekte zelf, maar de angst niet meer te kunnen doen wat men heel zijn of haar leven wel gewoon heeft kunnen doen. Met andere woorden, de angst voor ziekte is eigenlijk het gevolg van de liefde voor het leven zelf en wat de rijkdom en mogelijkheid ervan beduidt!

Het is interessant om te kijken naar de goed gedocumenteerde verhalen van mensen die een bijna-dood ervaring hebben gehad, of aan wie is verteld dat zij nog slechts een paar maanden te leven hebben. Vaak ontdekken zij een totaal nieuwe prikkel om te willen leven en de dingen te doen die zij echt willen doen en belangrijk vinden.

En er schuilt een les hierin, want feit is dat wij mensen een tijdelijk bestaan hebben. Allemaal verlaten we dit leven weer, vroeg of laat. En dit roept vragen op, als: "Wat doe ik graag?", "Is dit nog iets wat ik, in alle redelijkheid, kan doen?", "Hoeveel van wat ik kon kan ik nu nog?" - vragen die met een zekere regelmaat bekeken kunnen worden

naarmate het leven zich voltrekt; omdat dingen die het ene jaar nog wel of juist niet meer mogelijk waren, veranderd kunnen zijn. En wat dan van belang is, is om hetgeen men niet langer kan doen een plek te geven en zich te verheugen op de (vele) dingen die men nog wel kan.

Deze vragen kunnen andere vragen oproepen die hierbij ook een rol willen spelen, zoals: "Wat is voor mijn leven belangrijk en voor dat van anderen?", "Wat is het doel van het leven?", "Waarom doe ik wat ik doe?" Hoe ouder men wordt, hoe meer men geneigd is zich bezig te houden met dit soort vragen. Als een persoon moedig genoeg is om met anderen over zijn of haar angsten te praten - en in het bijzonder over de successen die men heeft geboekt in het blijven doen waar men voor gekozen heeft - kan dit extra steun geven aan anderen en een bron van inspiratie worden, die maakt dat men elkaar wederzijds versterkt, om ten volle het leven te kunnen leven van een ouder wordend mens, een leven dat bol staat van uitdagingen.

Springlevend © juli 2005 ♦

Nieuwsflits

Internationaal seminar

Op 25 Juni en 26 Juni j.l. vond in Leiden een internationaal seminar plaats, georganiseerd door Stichting Springlevend. Met deelnemers uit Duitsland, Engeland, Denemarken, Griekenland en Nederland werd door jongeren en ouderen samen gezocht naar meer inzicht rondom de vraag: 'Welke plaats ouderen nu innemen in de samenleving en welke rol zij in de toekomst zouden kunnen vervullen'. ♦



Eeuwige jeugd

De politie heeft onlangs een man opgepakt voor het verkopen van pillen die volgens hem eeuwige jeugd schenken. Toen ze hun dossiers nakeken, bleek het de vierde keer dat de man hiervoor was gesnapt. Hij was eerder gearresteerd in 1794, 1856 en 1928. ♦

Wijsheden uit de Gouden Jaren

Naasteliefde

Rekening houden met is een begin van naasteliefde.

Acceptatie

Accepteren dat dingen lichamelijk minder worden, geeft gemoedsrust.

Themadagen: Agenda

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

- **26 augustus**
Wat is de plaats van zorg in de samenleving?
- **16 september**
Wat is de plaats van vriendschappen op oudere leeftijd?
- **21 oktober**
Hoe geef je (toegevoegde) waarde aan de balans van je leven?
- **25 november**
Omgaan met gevoelens en emoties.
- **16 december**
Met trots ouder zijn en worden.

Tijdstip: 13.30 - 16.00 uur
Aan deze middagen zijn geen kosten verbonden.
Opgave en informatie via
(071) 561 99 69

Een serie van drie bijeenkomsten op maandagmiddag onder de titel:

Persoonlijke religie en het ouder worden

Religie kun je in een groep of via een geloof beleven, maar tegelijkertijd is religie iets heel persoonlijks. Het gaat over die dingen waar je als individueel en uniek mens in gelooft. Op deze middagen willen we in gesprek gaan over persoonlijke religie.

- **26 september**
Je leven kristalliseren tot levenservaring en wijsheid
- **10 oktober**
Leven vanuit de leeftijd die je nu hebt
- **31 oktober**
De toekomst op oudere leeftijd

De middagen vallen onder één serie maar zijn ook uitstekend afzonderlijk te bezoeken.

Tijdstip: 14.00 - 16.00 uur
Aan deze middagen zijn geen kosten verbonden.
Opgave en informatie via
(071) 541 89 63 ♦



Nieuwsflits Voeten verwannerij

Al bijna een jaar worden door een vrijwilligster van Springlevend de voeten verwend van oudere inwoners van de Speulbrink te Vaassen!



Themadagen: Agenda

Themamiddag in het gebouw van de Template Stichting op de Cobetstraat 1 A te Leiden.

Zaterdag 27 augustus 2005

De passie van het ouder worden

Ouder worden is iets wat we niet kunnen tegenhouden. We kunnen het verbergen, of soms doen alsof het niet zo is, maar het ouder worden is een onomkeerbaar en voortgaand proces. Dus als je iets niet kunt stoppen, waarom zou je het dan niet omarmen en er een passie

van maken. De passie om ouder te worden, de passie om te leven! Dit ontkent niet dat ouderdom ook met gebreken gaat en vele hobbels op zijn weg kent, maar als je doet wat je graag doet, omdat jij dat voor je leven hebt gekozen, rekening houdend met wat je wel kunt en een plekje gevend aan wat je niet meer kunt, kun je de problemen beter hanteren.

Tijdstip: 13.30 - 16.00 uur
Aan deze middagen zijn geen kosten verbonden.
Opgave en informatie via
(071) 561 99 69 of (071) 541 89 63

Nieuwsflits

Fondsenwerven op Koninginnedag 2005

Op Koninginnedag fondsen werven in de Gouden Jaren in de Nieuw-

straat 34 te Leiden met activiteiten voor jong en oud. ♦



Nieuwsflits

Verrassingspakketten

Ondersteund door het RCOAK en het Oranje Fonds bezorgt Springlevend inmiddels zo'n 10 pakketten per maand in verzorgings- en

verpleeghuizen verspreid door heel Nederland. Trouwe vrijwilligers maken zelf dozen en stellen de pakketten samen. ♦



Zonder titel

*99, en ik zit nog op school,
echt waar!
Gewoon 'in de leer',
ik zit dus weer op school,
maar nu in de examenklas,
en werk aan m'n eindrapport.*

*De theorievakken,
dat loopt wel los,
maar de praktijkvakken als:
- lichamelijke energie-
management;
- lichtvoetigheid i.p.v.
zwaar-op-de-handheid;
- nuchter besef van de realiteit;
- gevoel voor humor e.d.
dat is pas een uitdaging!*

Moraal van dit verhaal:

*Gewoon doen,
niet te veel zeuren,
kijken naar de hemel,
naar de bloemen,
vooral naar die ene bloem: een
vriendelijke blik in mensenogen!*

Zette Spijker ♦

Samen schommelen

**oftewel, hoe iemand in zijn
of haar waarde te laten**

Er was eens een oude, hulpeloze vrouw in een verpleeghuis. Ze sprak met niemand en vroeg nooit iets. Ze 'bestond' hooguit, schommelend in haar gammele oude schommelstoel. De oude vrouw kreeg zelden bezoek. Maar om de paar dagen kwam een betrokken en intelligente jonge verpleegster bij haar op de kamer. Ze deed geen pogingen een gesprek te beginnen of om vragen te stellen. Ze zette eenvoudigweg een andere schommelstoel naast de oude vrouw en schommelde met haar mee.

Na vele maanden sprak de oude vrouw uiteindelijk. "Dank je", zei ze. "Dank je voor het gezamenlijke schommelen."

Auteur onbekend ♦

Hoe verbeter je de kwaliteit van het leven?

Geboren, geborgen en geladen
Verschijn je open op deze aarde
Gedurende de vele stappen die je
maakt
Wordt jouw eigenheid steeds weer
aangeraakt
Het lichaam, jouw te leen
Vervalt zo door de jaren heen
Maar de jij daar binnen in
Wordt rijker, rijper en volgt de
levenszin
Regelmatig sta je stil
En vraagt, doe ik op dit moment wat
'ik' wil
Verbeter ik de kwaliteit van mijn
leven
Bouw ik wat ik graag wil doorgeven
Leef ik in harmonie met mezelf en
de omgeving

Laat ik los en
geef vergeving
Is oordeel
steeds minder
een onderdeel
van mijn
bestaan
En besluit ik
bewust waar
ik wil staan
Volg ik het
spirituele pad
Het doel wat
ik ooit voor
ogen had
Ja, dit boven-
staande helpt me vorm te geven
aan een verbetering van de kwaliteit
van mijn leven.



Themadag 'In balans blijven op oudere leeftijd', 12 maart 2005

*Impressie vanuit een themamiddag,
Vera de Wit ♦*

Een dagje... nieuwe indrukken...

Verscheidene malen per jaar, verzorgen vrijwilligers van Springlevend uitjes voor bewoners van een verzorgingshuis in Oegstgeest. Het wordt steeds moeilijker naarmate je ouder wordt om erop uit te gaan en je wordt hiervoor vaak afhankelijk van familie of vrienden. Springlevend vrijwilligers stellen zich derhalve een aantal maal per jaar beschikbaar, om contact en uitwisseling met en tussen ouderen te bevorderen; buiten de dagelijkse omgeving en routine.

Dagjes weg om nieuwe en bekende indrukken op te doen zoals het afgelopen half jaar naar een koeien- en paardenboerderij, een rit langs de bloembollenvelden in de Bollenstreek en koffie met tulpenkoekjes op een bollenboerderij, het Huygensmuseum in Voorburg en een bezoek aan de oudste Spar ter wereld in Leiderdorp winkel annex museum. ♦



*Bezoek aan de oudste Spar ter wereld in
Leiderdorp winkel annex museum.*

