



SPRINGLEVEND!

Online magazine - Kwartaal uitgave januari 2016 - Jaargang 14 (voorheen MenSZijn)

Nieuw Springlevend Jaar

Ouder worden is een natuurlijk gegeven van mens zijn. Je hoeft er niets voor te doen, maar je kunt het ook niet ontsnappen. Het komt gewoon.

Het is als de dag en de nacht. Elke dag wordt ouder, totdat er weer een nieuwe dag geboren wordt. Daar hoeft je niets voor te doen, maar je kunt het ook niet tegen houden. Het komt gewoon.

Het is een kunst om elke dag oud en nieuw tegelijk te kunnen zijn, om al je dagen in de context van je hele leven te bezien.

In deze tijd van reflectie proberen we ook met Springlevend oud en nieuw tegelijk te zijn. Dat wil voor ons zeggen dat we het succes van het verleden mee nemen naar de toekomst. In 2015 hebben we veel aandacht gehad voor geheugenprojecten als de 'Krant met de Gouden Rand', het schrijven van geheugenboekjes, het organiseren van geheugenworkshops en themadagen over geheugen voor mantelzorgers. Daarbij zijn we naar verschillende locaties in het land geweest als Hillegom, Nootdorp, Culemborg en Leiden.

Ook voor 2016 krijgen grote thema's als omgaan met verlies, eenzaamheid en geheugenwerking onze aandacht. Alsmede de surprisepakketten en de bezoeken aan verpleeghuisafdelingen. Verder hebben we het plan om nog één of twee themagerichte websites te ontwikkelen.

We zijn als stichting enorm blij met de inzet van vrijwilligers en de steun van particuliere donateurs, vermogensfondsen en bedrijven. Het maakt dat we als onafhankelijke stichting onze weg kunnen blijven bewandelen en daar te gaan waar ons hart ons brengt.

Springlevend is altijd bedoeld om tegelijkertijd jong en oud te zijn en een brug te slaan tussen de verschillende generaties, om samen uit te vinden wat leven in een oude en nieuwe wereld inhoudt.

Veel leesplezier met deze online nieuwsbrief en wellicht tot gauw ziens,

O.J. Bignell,
voorzitter

Mens zijn en ouder worden zijn onlosmakelijk verbonden met de samenwerking en uitwisseling tussen de diverse generaties. Het geeft aan dat we eerst mens zijn en dan pas oudere of jongere! Mens ben en blijf je op alle leeftijden.

Website

Sinds kort hebben we een nieuwe website met Stichting Springlevend. Het is een opzet waar we meer, en op een meer toegankelijke manier, informatie kwijt kunnen over wat we doen, de rijke historie van de afgelopen 15 jaar weergeven en uiteraard plannen die we voor de toekomst hebben. Daarbij hebben we een nieuw website adres en nieuw emailadres. Uiteraard bent u van harte welkom om er bij gelegenheid eens rustig op rond te neuzen:

Website:

<https://stichtingspringlevend.wordpress.com>

Email:

stichtingspringlevend@gmail.com



Springlevend Workshops: Geloven in jezelf

Maandag 25 januari 2016 organiseert Stichting Springlevend de eerste van een serie workshops in Leiden en Culemborg. Deze heeft de titel 'Geloven in jezelf'. Het is iets dat we allemaal wel herkennen, geloven of juist niet geloven in jezelf, barsten van zelfvertrouwen of juist je zelfvertrouwen lijken te hebben verloren.

Kunnen geloven in jezelf is een belangrijke factor op iedere leeftijd, maar naarmate je ouder wordt ondervind en zie je dat het steeds crucialer wordt. Waarom is geloven in een ander soms gemakkelijker dan geloven in jezelf? Zelfs als anderen in jou geloven en vertellen dat je iets kunt, kun je soms de mentale knop niet omdraaien en erop vertrouwen dat je goed genoeg bent.

Niet kunnen geloven in jezelf heeft o.a. te maken met jezelf te veel met anderen vergelijken of te veel bezig zijn met wat anderen van je vinden of zouden kunnen vinden.

Geloven in jezelf heeft te maken met de unieke persoon die je bent en dat jij jezelf het beste kent. De ontbrekende schakel voor geloven in jezelf heb je zelf in handen. Geloven in jezelf is een kunst en vraagt om interesse in en passie voor leven. Naarmate je ouder wordt heb je de wijsheid om dat geloof te vinden, maar kan de onzekerheid toenemen omdat ouder worden veel onzekerheden met zich mee brengt.

Deze workshop verdiept een aantal elementen die met geloven in jezelf te maken hebben en geeft een aantal denkwijzen en zienswijzen om zelf mee aan de slag te kunnen.

Het afgelopen kwartaal hebben we nieuwe uitgaves van de '**Krant met de Gouden Rand**' gepresenteerd aan bewoners van verpleeghuizen. De laatste versies van de krant zetten we voor geïnteresseerden op de website:
<https://stichtingspringlevend.wordpress.com/gouden-krant/>

Agenda

In Leiden:

Workshop: 'Geloven in jezelf'
Maandag 25 januari 2016
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Lokatie: Fruitweg 22-24
2321 GK Leiden
Kosten 5 euro. Voor opgave en info: 071-5418963 en stichtingspringlevend@gmail.com

Graag vooraf opgeven i.v.m. het beschikbare aantal plaatsen.

Workshop: 'Bewust leven'
Maandag 14 maart 2016
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Lokatie: Fruitweg 22-24
2321 GK Leiden
Kosten 5 euro. Voor opgave en info: 071-5418963 en stichtingspringlevend@gmail.com

Graag vooraf opgeven i.v.m. het beschikbare aantal plaatsen.

In Culemborg:

Workshop: 'Geloven in jezelf'
Donderdag 11 februari 2016
Tijd: 15.00 tot 17.00 uur
Gebouw de Salaamander,
Heimanslaan 2, Culemborg
Kosten 5 euro. Voor opgave en info: 0345-520356 en stichtingspringlevend@gmail.com

Zilveren en gouden spreuken

*Hoe ouder je wordt, hoe groter je verleden,
hoe belangrijker het wordt om een opgeruimd karakter te behouden.*

Leven is de kunst om nieuw te zijn terwijl je ouder wordt.

Als de jeugd de toekomst heeft hebben ouderen het verleden. Beiden komen samen in het heden...



Springlevend Wereldwacht

Het idee van de Springlevend Wereldwacht is voortgekomen uit de uitwisselingsprojecten tussen jongeren en ouderen. De Springlevend Wereldwacht verzamelt allerlei berichten over ouder worden, uitwisseling tussen generaties, geheugenwerking, ouder worden en gezondheid, hersenonderzoek, sociale aspecten van het ouder worden, bijzondere mensen en bijzondere uitspraken, ouderen en wereldtrends, genetisch onderzoek, bevolkingstrends, ... en meer.

Dit alles met de intentie om zo intelligent mogelijk te zijn en worden terwijl we ons leven leven. Om wakker, hoopvol en generatief te zijn in de wereld die we met elkaar delen.

Favoriete muziek

Onderzoekers van de Universiteit van Zurich hebben 47 studies bekeken die de effecten van muziek op operaties onderzochten. Het zijn studies die zowel de effecten voor, als tijdens en na de operatie hebben vastgelegd. Als mensen naar hun favoriete muziek luisteren, kan het positieve effecten hebben op de hartslag en bloeddruk. Het luisteren naar muziek gaf zo'n 30 procent minder pijn en angst en er waren minder pijnstillers nodig, aldus de universiteit. (Bron: dailymail.co.uk en nu.nl)

Er even een nachtje over slapen...

Onderzoekers van het gerenommeerde Brigham and Women's Hospital in Boston publiceerden via de media in november 2015 resultaten over het beter kunnen onthouden van namen. Ze lieten deelnemers 20 foto's zien van mensen die ze nog niet eerder hadden gezien. Ze werden gevraagd om de gezichten met corresponderende namen te onthouden. Het bleek dat wanneer deelnemers meteen gingen slapen na het zien van de foto's deze deelnemers 12 procent meer namen onthielden dan mensen die niet meteen gingen slapen. De onderzoekers suggereren dat direct slapen nadat je iets nieuws hebt geleerd, je geheugen helpt verbeteren en dat het voor ouderen zou kunnen lonen om daar belang aan te hechten. (Bron: wcvb.com en nu.nl)



Colofon

Redactie, Fotografie en Vormgeving:

Paul Broekman, Sasja Cornelissen, Otto Bignell

Email:

stichtingspringlevend@gmail.com

Website:

<https://stichtingspringlevend.wordpress.com>

Schrijven en bekijken

Uit wetenschappelijk onderzoek is geconcludeerd dat mensen die tekenen of een beetje met de pen zitten te krabbelen meer van de informatie onthouden die ze horen. Ook studenten die meeschrijven tijdens de colleges onthouden meer. Opvallend is dat wanneer studenten, tijdens het luisteren, aantekeningen maken op hun laptop minder effectief waren in het onthouden dan de meeschrijvers. Zou dat kunnen betekenen dat schrijven en typen op de computer andere delen van de hersenen activeren? (Bron: AD)

Donateurs

We willen langs deze weg alle donateurs, bedrijven en fondsen bedanken voor de trouwe steun. Wilt u bijdragen dan kunt u uw donatie storten op onze *ING rekening* **NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden.**

We sturen dan in ieder geval onze nieuwsbrieven naar u toe.

Stichting Springlevend is in 2001 opgericht, staat ingeschreven bij de KvK te Leiden en is erkend als algemeen nut beogende instelling (ANBI). Donaties zijn als giften aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.