



SPRINGLEVEND!

Online nieuwsbrief - Uitgave maart/april 2017 - Jaargang 15

Het medemenselijke

Eén van de belangrijkste uitgangspunten van Stichting Springlevend is altijd geweest om de (mede) menselijkheid niet uit het oog te verliezen.

Menselijkheid ligt dichtbij ieder van ons en het is iets wat ieder mens te geven heeft. Je hoeft immers alleen maar mens te zijn om menselijkheid te tonen. In die zin is het misschien de meest eenvoudige kwaliteit, die het dichtst bij onze natuur als mens staat. Tegelijkertijd is de vraag: 'Wat is een mens?'

Dat het soms niet zo vanzelfsprekend is om menselijkheid te tonen zegt iets over de staat van onze hedendaagse samenleving, met z'n angsten, gevoelens van onveiligheid, ziekte en eenzaamheid.

Met Springlevend proberen we een platform te bieden door middel van diverse projecten, door workshops, themacafés, het bezoeken van verpleeghuizen, door publicaties en themadagen.

Waarin het medemenselijke steeds voorop staat.

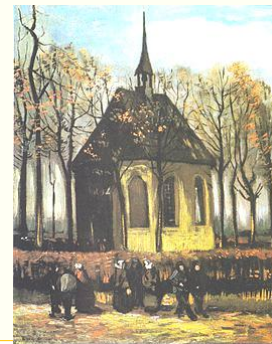
Naast het continueren van lopende projecten starten in 2017 drie nieuwe projecten, betreffende thema's die oudere generaties tegen zouden kunnen komen. De projecten gaan over eenzaamheid ('Erbij blijven horen'), over geheugenwerking ('Project geheugensteun') over verlies en rouw ('De draad weer oppakken').

Menszijn is het beste ervan maken en zoals we hebben gezien tijdens de laatste workshop van Springlevend, getiteld, 'Ruimte voor spontaniteit': Elke dag begint voor iedereen weer nieuw en niets zegt dat je daar niet spontaan mee aan de slag kunt gaan !!

Veel leesplezier!

O.J. Bignell,
voorzitter

In 2017 geeft Springlevend ook weer vervolg aan de *'Krant met de Gouden Rand'*. Dit jaar werken we met thema's. Binnenkort bezoeken we verpleeghuis de Kulenburg, dit keer met allerlei weetjes, verhalen, verwondering en actualiteiten rondom het thema: 'Kunst!' Eerdere versies van de krant zetten we voor geïnteresseerden op de website: <https://stichtingspringlevend.wordpress.com/gouden-krant/>



Colofon

Redactie:

Paul Broekman, Sasja Cornelissen, Otto Bignell

Email:

stichtingspringlevend@gmail.com

Website:

stichtingspringlevend.wordpress.com

Doorkijkje nieuwe projecten in de loop van 2017:

➤ 'Erbij blijven horen'

Drie startersbijeenkomsten, op verschillende locaties in het land, om eenzaamheid beter te kunnen leren hanteren. Het doel is om deelnemers op allerlei manieren te helpen hun netwerken te vergroten, en tevens te leren om niet bij de pakken neer te zitten en niet het slachtoffer van eenzaamheid te hoeven zijn. Om de gevoelens en factoren die eenzaamheid veroorzaken beter te leren begrijpen en kansen te grijpen die bij je situatie passend zijn.

Springlevend zal zich vervolgens inspannen voor deelnemers, om zich thuis te blijven voelen in hun woon- en leefomgeving, met eventuele vervolgbijeenkomsten en/of door individuele gesprekken een steun in de rug te kunnen zijn.

Tevens wordt in de loop van 2017 de brochure: 'Erbij blijven horen' ontwikkeld om mee te geven aan deelnemers van de themabijeenkomsten, om te verspreiden onder geïnteresseerden en om een versie op de Springlevend website te publiceren.

Startersbijeenkomst: 'Erbij blijven horen'

Maandag 12 juni 2017 van 13.30 tot 15.30 uur op Fruitweg 24 te Leiden
Kosten 7,50 euro. Voor opgave/ info: 071-5418963 en stichtingspringlevend@gmail.com
Graag vooraf opgeven i.v.m. het aantal beschikbare plaatsen.

➤ 'De draad weer oppakken'

Eén startersbijeenkomst in Leiden met aanwijzingen om verlies en rouw beter te kunnen leren hanteren. Het is heel begrijpelijk dat na het verlies van een dierbare de gevoelens van verdriet diep kunnen gaan.

Sommige mensen pakken de draad weer snel op, anderen hebben er langer voor nodig. Net zoals ieder mens uniek is, is ook ieders rouw en verwerkingsproces uniek. De datum van deze bijeenkomst volgt nog (zie ook onze website).

➤ 'Geheugensteun'

Stichting Springlevend organiseert in 2017 twee bijeenkomsten in Zuid-Holland. Voor mensen die zich zorgen maken over het geheugen van henzelf of degenen waar ze voor zorgen. Het kan mensen helpen om specifieke geheugenproblemen beter te hanteren als ze meer weten over de werking van het menselijke geheugen in algemene zin. De brochure 'Het geheugen ABC' wordt begin 2017 ontwikkeld om mee te kunnen geven aan deelnemers van de themabijeenkomsten over de werking van het geheugen.

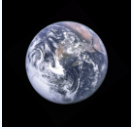
Themabijeenkomst: 'Geheugensteun'
Maandag 22 mei 2017 van 13.30 tot 15.30 uur op Fruitweg 24 te Leiden
Kosten deelname 7,50 euro. Voor opgave/ info: 071-5418963 en stichtingspringlevend@gmail.com
Graag vooraf opgeven i.v.m. het aantal beschikbare plaatsen.

Sponsorhoek:

Met name gaat ook onze dank uit naar

Wilfred de Jong Oogzorg, Univé Zuid-Holland/Stichting Samen Schenken, 't Verfhuis Frank Scheffer, Gamma bouwmarkt Culemborg, Saton optiek en Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds

voor het mede mogelijk maken van onze projecten in 2017.



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, 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.

● **Betere lucht**

In het gerenommeerde Brits medische tijdschrift 'The Lancet' verscheen in januari van dit jaar een artikel over dementie in relatie tot het wonen langs een drukke weg. Onderzoekers volgden elf jaar lang meer dan 2 miljoen Canadezen.



Ze zochten naar een relatie tussen het wonen langs een drukke weg

en het krijgen van ziektes als multiple sclerosis, Parkinson en dementie.

De onderzoekers concludeerden dat mensen die dicht langs een drukke weg wonen (binnen een straal van vijftig meter) zeven procent meer kans op dementie hebben. Voor een eventueel groter risico op multiple sclerosis en Parkinson werd geen bewijs gevonden.

Het doet ook denken aan een artikel dat in 2013 verscheen in o.a. het Limburgs Dagblad. Dat verhaalt over een man met een echtgenote in een vergevorderd stadium van Alzheimer. Hij besloot het roer om te gooien waarbij met name het gebruik van groene thee en verse lucht een grote rol speelde. Hij kwam tot de ontdekking dat de CO2 waarden in de slaapruijnte van zijn vrouw veel te hoog waren en dat aanpassing daarvan zienderogen resultaat had.

De mens is gemaakt om voedsel (vast en vloeibaar), lucht, maar ook zintuigelijke impressies tot zich te nemen, om te gebruiken, te verwerken en uit te scheiden. De kwaliteit van deze innames is direct van invloed op de kwaliteit van leven...

(Bron: o.a. nu.nl, limburgs dagblad en delancet.com)

● **Stress en het brein**

Ook recentelijk verscheen een persbericht van het

LUMC over de relatie stress en brein. Met name de vraag waarom de één stress beter hanteert dan de ander. De onderzoekers toonden aan dat er duidelijke verschillen waren in de hersenen van mensen die wel of geen emotioneel trauma hebben gehad toen ze jong waren.

Ook werd onderzocht waarom de ene politieagent beter kan omgaan met stressvolle situaties dan de ander. Het bleek dat agenten die in staat zijn om negatieve gebeurtenissen positief te herinterpreteren een opvallend scherp afgebakende baan in de witte stof van de hersenen hebben. De functie van deze baan in onze hersenen is tot op heden onbekend.

Het illustreert wellicht wat de romeinse filosoof Marcus Aurelius beweerde: 'Je wordt wat je denkt'. Wat het ook zegt is dat je hersenen een afspiegeling zijn van hoe jij je leven hebt geleefd. Jij doet iets, dat vormt je brein. Hoe je brein gevormd is beïnvloedt weer wat je doet. De vraag is wie de richting van je leven bepaalt, jij of je brein...

(Bron: o.a. lumc.nl, meditations aurelius)



Themaboekje: Wat geeft vergeving jou?

Als mens krijg je, tijdens je leven, de gelegenheid om een hele reeks eigenschappen uit te bouwen. Zoals doorzettingsvermogen, moed, zorgzaamheid, respect en menselijkheid. Ook vergeving is zo'n eigenschap. De wereld waarin we leven is complex en we doen allemaal wel eens stomme dingen, soms omdat we niet beter weten, soms omdat we hardleers zijn. Vergeving is een onmisbare kwaliteit om verder te kunnen leven.

Vergeving vraagt om doen! Natuurlijk is het niet eenvoudig. Je bent gekwetst en hebt (open) wonden opgelopen en bent in situaties geweest (of wellicht nog steeds) waarin jou dingen zijn aangedaan. Maar je bent ook volwassen en daarmee verantwoordelijk voor je keuzes nu.

Vergeving heeft te maken met dingen steeds weer nieuw te kunnen zien, jezelf nieuwe kansen en startmogelijkheden te geven. Simpelweg omdat je het waard bent.



Besteldetails:

Formaat A6. Inhoud 51 pagina's

Je kunt het boekje bestellen door 7,75 euro (is incl verzendkosten) over te maken op *NL47INGB0007409198* t.n.v. Stichting Springlevend o.v.v. naam en adres.

Donateurs

We zijn als stichting mede afhankelijk van de enthousiaste inbreng van vrijwilligers en de giften van particuliere donateurs, bedrijven en vermogensfondsen. Het geeft ons een extra steun in de rug om menselijkheid nimmer op te geven.

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

U ontvangt dan onze nieuwsbrief met de laatste Springlevend ontwikkelingen en de agenda.

Voor een uitgebreider overzicht verwijzen we u naar onze website: <https://stichtingspringlevend.wordpress.com>

Stichting Springlevend is in 2001 opgericht, staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en is erkend als Algemeen nut beogende instelling (ANBI).

Donaties zijn als giften aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.