

SPRINGLEVENDE!

Online magazine Kwartaal uitgave Zomer 2015 Jaargang 13 (voorheen MenSZijn)

Nieuwe tijden, Springlevend!

Met de verworvenheden van de 21^e eeuw is het in ons land nauwelijks meer voor te stellen dat vliegen naar de andere kant van de wereld, een auto voor deur, ieder zijn eigen telefoon en een computer op schoot pas voor de laatste generaties gemeengoed is geworden. En dan te beseffen dat de generaties van vandaag slechts een heel klein deel uitmaken van de menselijke lijn. De context van de menselijke lijn is veel groter en de context van de duizenden opeenvolgende generaties is veel groter dan we vaak geneigd zijn te denken.

We leven vandaag en dáár zit 't hem in. Vandaag is misschien wel de allerbelangrijkste dag, omdat dat de dag is dat je iets kan bijdragen aan het welslagen en het welzijn van de menselijke lijn. Springlevend beweegt mee met de nieuwe tijd en zoekt tegelijkertijd naar de Gouden lijn, de stabiliteit tussen de generaties en de menselijke kwaliteiten die door de eeuwen heen verankerd zijn. Dat is een grote uitdaging, maar is dat

ook niet meteen synoniem aan de steeds versnellende tijd. Groot denken en klein acteren is één van de motto's van Stichting Springlevend. Dus zetten we stappen voorwaarts en proberen de context niet uit het oog te verliezen.

We blijven nieuwsbrieven maken, maar in plaats van eens of twee maal per jaar, willen dat nu per kwartaal doen. Niet 8 of 10 pagina's in één keer zoals voorheen, maar iets korter en tegelijkertijd dus iets vaker. Zodat we dichter bij de actualiteit verslag kunnen doen. Ook ziet u dat we de nieuwsbrief omgedoopt hebben van MenSZijn naar Springlevend! en die gaan we zoveel mogelijk per email versturen.

In deze Springlevend! vindt u artikelen over de workshops en themadagen, de verrassingspuzzels, een nieuw boekje, diverse geheugenprojecten, de Krant met de Gouden Rand en meer. Veel leesplezier gewenst, en graag tot ziens ergens verderop de menselijke lijn,

Vriendelijke groet,
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.



Tijdgenoten

Vorig jaar heeft Springlevend de projecten tussen jongeren en ouderen vastgelegd in een speciale Springlevend uitgave getiteld: 'Megazien'.

Vanaf nu is 'Megazien' ook te lezen op de generatiewebsite <https://tijdgenoten.files.wordpress.com/2015/03/megazien.pdf>
(klik om naar de site te gaan)

Krant met de Gouden Rand

De 'Krant met de Gouden Rand' is speciaal samengesteld en uitgegeven voor mensen in verpleeghuizen met de diagnose dementie. Het was ons opgevallen dat mensen op afdelingen in verpleeghuizen zeer geïnteresseerd zijn in het nieuws dat om hen heen gebeurt. Ook opvallende nieuwe weetjes of ontdekkinkjes, berichtjes over de natuur, folklore, nieuwtjes over het koninklijk huis. Elk kwartaal stellen we met Springlevend een krant samen en bezoeken we verpleeghuizen verspreid door het land, zoals in Hillegom, Culemborg en Warmond.

De uitgaven en bezoeken op locaties van de Krant met de Gouden Rand worden in 2015 mede mogelijk gemaakt door DELA Goede doelenfonds en het Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds.



Mens en geheugen

Na 'Geheugen Vitaal' en 'Geheugenplannen' is er een nieuw boekje over de werking van geheugen verschenen. Dit boekje 'Mens en geheugen' neemt een nieuwe stap om geheugenwerking beter te begrijpen met als extra een serie geheugentips. Geheugen heeft een hele reeks dagelijkse functies. Het onthoudt veel praktische zaken, zodat je de weg naar huis kunt vinden of de volgende dag nog weet hoe je je veters strikt. Anders zou je deze zaken dag na dag opnieuw moeten leren. Maar geheugenwerking is meer dan dat, het is een belangrijk onderdeel van je mens zijn, van wie je bent en wat je met je leven doet.

Dit themaboekje (43 pagina's) is te bestellen door € 8,50 over te maken op *ING rekening* **NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden**. Vermeld de titel van het boekje en uw adresgegevens. Dan wordt het boekje terstond verstuurd.



Agenda

Landelijke Springlevend dag:

'Wat is een mens?'

Datum: 26 september 2015

Tijd: 10.30 tot 14.30 uur

Adres: Gebouw 'de Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden.

Kosten: € 7,50 (inclusief lunch). Voor opgave en meer informatie: 071 - 541 89 63 en info@springlevend.org

Workshop:

'Geheugen van het hart'

Datum: 12 oktober 2015

Tijd: 13.30 tot 15.30 uur

Adres: Gebouw 'de Gouden Jaren', Nieuwstraat 34 te Leiden.

Kosten: € 5,00. Voor opgave en meer informatie: 071 - 541 89 63 en info@springlevend.org

Deze workshop zal later in het jaar ook in Culemborg plaatsvinden. Tijd en locatie volgen nog. Zie ook de agenda op de website!

http://springlevend.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=22&Itemid=22

(klik om naar de site te gaan)

De workshops in Culemborg worden mede mogelijk gemaakt door Autobedrijf Visscher.



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.

Wie zich jong voelt

De Volkskrant had in december j.l dit artikel in haar krant. De laatste maanden worden we overspoeld met berichten die op allerlei manieren aangeven dat hoe jonger je je voelt, hoe meer jaren je hebt. Sommige artikelen reppen zelfs van zeven extra jaren wanneer je je positief instelt. Eigenlijk weet iedereen wel dat positief denken een positief effect heeft. Of zoals een bezoeker aan onze themadagen eens stelde: 'Wanneer je positief bent ingesteld, dan stelt je lichaam zich daar op in'. Geraadpleegde bronnen: Volkskrant 18-12-2014

De smaak van chocola

Er verschijnen veel berichten in de media die te maken hebben met welk eten wel of niet goed voor je is. Belangrijk is om je niet door modegrillen te laten meeslepen, maar te kijken naar welke trends logisch in elkaar zitten en vanuit meerdere kanten of disciplines worden bevestigd. Eén zo'n trend is dat cacao goed voor je is. De Optimist.nl bericht dat cacao hersengebieden voor cognitieve functies en het geheugen stimuleert. Ook het medisch centrum van Columbia rept over de flavonoïden in cacao en het mogelijke heilzame effect op de geheugenwerking. Een derde onderzoek, gepubliceerd in het British Medical Journal, concludeert dat cacao een goede uitwerking heeft op hart- en vaatziekten, diabetes en hoge bloeddruk. Overigens wil dat niet zeggen dat een chocolade reep per definitie goed is, omdat die ook vaak ongezonde suikers en vetten bevat. Rintje Rintsma, wereldkampioen schaatsen, bekende dat hij gek is op hagelslag en dat hij het vroeger zelfs meenam op trainingskamp. Belangrijk is nog om te beseffen dat niet elke voeding in dezelfde mate voor iedereen goed is, ook daarin zijn we als mensen totaal uniek!



Jonge mensen, oude mensen, oude breinen, nieuwe breinen

Het is nog niet zo lang geleden dat ouderen als de wijzen van de stam werden beschouwd. In de snelle tijd waarin we leven lijkt het wel: hoe jonger, hoe sneller, hoe beter. In recente onderzoeken is gebleken dat breinen verschillend werken op verschillende leeftijden, zonder dat daar zo één, twee, drie de kwalificatie goed of slecht bij past. Tieners lijken het snelst te reageren, 20-ers zijn over het algemeen goed in namen, 30-ers juist weer in het onthouden van gezichten, 40-50 jarigen (en ouder) lezen iemands gemoedstoestand het meest accuraat en beschikken over de beste algemene kennis. Ook is het korte termijn geheugen niet perse beter in jongeren dan in ouderen. Sommige wetenschappers beweren stellig dat een ouder brein alleen maar langzamer lijkt doordat het zoveel meer informatie ter beschikking heeft.

Geraadpleegde bronnen: theOptimist.nl en New York Times maart 2015

'Ouder worden is jezelf leren kennen'

We leven in een complexe wereld en alsof dat al niet moeilijk genoeg is zit ieders leven ook nog eens complex in elkaar. Toch gloort er hoop aan de horizon want hoe ouder je wordt, hoe groter de kans om jezelf te leren kennen.

De verrassingspuzzels

Blij verrast worden geeft bijna iedereen een goed gevoel. Het is iets wat dicht bij de menselijke natuur ligt, blij zijn als er onverwachts, iets leuks, vanuit het niets verschijnt. Zoals een spontaan cadeau, een hartelijke kaart, een mooie bos rozen of een verrassingspakket. We gaan komende jaren de nadruk van de Springlevend verrassingspakketten iets anders leggen. Van regulier bezorgde maandelijkse pakketten naar meer projectgewijze acties. In dit artikeltje willen we er een item uitlichten. Al sinds vele jaren maakt een 'oude bekende' van Springlevend uit Engeland als vrijwilliger verrassingspuzzels, die wij maar al te graag weer doorgeven. Trouw valt een aantal malen per jaar een pakketje met puzzels op de deurmat van Springlevend. Puzzels van dieren, landschappen en met name ook veel aan Nederland gerelateerde plaatjes van Anton Pieck en Van Gogh. Verrassende puzzeljuweeltjes!



Nieuw boekje: 'Over zelfbeeld'

Zelfbeeld is misschien wel één van de meest cruciale elementen van menszijn en nauw gerelateerd aan de psychologie van het ouder worden. Het is bijna allesbepalend voor hoe je op situaties reageert, hoe je over anderen denkt en de keuzes die je in je leven maakt. Wanneer we het over zelfbeeld hebben, dan zit daar geen kwalificatie goed of slecht aan vast. Het is zoals het is, het is als de spiegel die je jezelf voorhoudt, het reflecteert de situatie zoals die nu voor je is.

Het zelfbeeld dat je hebt is voor een groot deel bepaald in je jongste jaren. Immers, een pasgeboren kind heeft nog nauwelijks een zelfbeeld in deze wereld, het is er nog maar net. Al snel begint het zich te spiegelen aan wat het tegenkomt in het leven. Voor je het weet ben je volwassen, met het zelfbeeld dat je gebouwd hebt.

Dit boekje (37 pagina's) geeft in 10 hoofdstukjes uitleg over zelfbeeld, hoe het beter te begrijpen en wat je er mee kunt doen in het dagelijks leven. Het is te bestellen door € 8,50 over te maken op *ING rekening NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden*. Vermeld de titel van het boekje en uw adresgegevens. Dan wordt het boekje terstond verstuurd.



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.

Colofon

Redactie, Fotografie en Vormgeving:
Paul Broekman, Sasja Cornelissen, Otto Bignell

Email:
info@springlevend.org
Website:
www.springlevend.org