



SPRINGLEVEND!

Online nieuwsbrief - Uitgave juni 2016 - Jaargang 14 (voorheen MenSZijn)

Beeldvorming op de gouden leeftijd

We zitten met Springlevend midden in het seizoen van themabijeenkomsten, workshops, nieuwskrantjes, themaboekjes en geheugenprojecten. Springlevend projecten die we doen vanuit het weten dat we allemaal een bijzonder verhaal te vertellen hebben, jonger en ouder, hetgeen samen het verhaal van onze tijd maakt.

Media hebben een grote invloed op de beeldvorming over ouderen. Niet zelden wordt het woord ouderen gekoppeld aan problematiek, waarbij het gevaar is dat je op een gegeven moment bij het horen van het woord ouderen meteen 'problematiek' denkt.

Daarom is beeldvorming zo belangrijk. Ouderen zijn onderdeel van de stabiele factor van onze samenleving, het is het goud waarom heen het zilver kan dansen. Zodat we het spoor van wie we als mensen zijn niet kwijt raken.

Het moreel kompas ligt net als bij zoveel zaken bij ieder individu. Het vermogen om gebruik te maken van zelf denken, zelf redeneren, zelf voelen, zelf waarnemen

en je niet te laten afleiden door de stroom van de massa of hypes.

Dat is niet eenvoudig wanneer je jong bent. Je bent er veelal meer van doordrongen op middelbare leeftijd. In de kristallisatie van je leven, op oudere leeftijd, weet je dat wat echt telt datgene is wat je zelf hebt gedaan, gedacht en besloten, simpelweg omdat jij dat wilde.

Wat is het effect van het beeld dat je vormt? Jij bepaalt zelf je zelfbeeld en niet de wereld om je heen. Je wordt wel sterk beïnvloed door je omgeving, maar je hebt altijd nog een eigen keus. Leven draait niet om populariteit, het draait erom dat jij jij bent en dat dat al speciaal genoeg is. Dat is een beeldvorming om aan vast te houden, en is waar we met Springlevend in geloven en voor werken.

Het allerbeste gewent met ieders succesverhaal en leesplezier met deze nieuwe online editie,

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.



De afgelopen weken hebben we de lente editie 2016 van de 'Krant met de Gouden Rand' gepresenteerd aan bewoners van verpleeghuizen in o.a. Culemborg en Hillegom. De laatste versies van de krant zetten we voor geïnteresseerden op de website:

<https://stichtingspringlevend.wordpress.com/gouden-krant/>

Colofon

Redactie, Fotografie en Vormgeving:

Paul Broekman, Sasja Cornelissen, Otto Bignell

Email:

stichtingspringlevend@gmail.com

Website:

stichtingspringlevend.wordpress.com

Springlevend Workshops:

Kansen grijpen op oudere leeftijd

Met Springlevend zijn we begonnen met het ontwikkelen van een nieuwe serie van tien onderling gerelateerde workshops, die vanaf 30 mei 2016 van start zijn gegaan (op 30 mei in Leiden en op 8 juni j.l. in Culemborg). Het overkoepelende thema is 'Je kansen grijpen op oudere leeftijd'. Ouder worden is een bijzondere kans. Het is de leeftijd waarop je het beste uit je leven tot nog toe kunt oogsten. We hebben er allemaal mee te maken, met ouder worden. Het begint zo zachtjes aan tussen je 50^e en 60^e levensjaar, de kans om een nieuwe koers uit te zetten. Je laat de middelbare fase achter je om de jeugdijaren en middelbare leeftijd te doen laten samen smelten tot wijsheid. De workshops vinden plaats tegen de achtergrond van psychologische, fysieke en sociale aspecten die met het ouder worden samengaan, en hoe daar mee om te gaan terwijl je je leven leeft.

Een mens is bedoeld om te ervaren, te evalueren, na te denken, te voelen, dat alles om dichterbij te komen bij wie je in essentie bent, die unieke, originele en bijzondere mens. Op oudere leeftijd is dat gevoel van goed genoeg te zijn cruciaal, je bent immers op weg naar de kroon van je levenswerk.

De eerstvolgende in deze serie workshops is: 'Het belang om erbij te blijven horen' op 20 juni a.s. in Leiden:

Bijna ieder mens heeft het verlangen om ergens bij te horen, om zich thuis en geborgen te voelen in een vriendengroep, buurt, familie, vereniging. Soms heb je dat geluk als bijna vanzelfsprekend, vaak moet je ook zelf iets doen om een netwerk te houden, op te starten, of je ergens bij aan te sluiten.

De vraag die hier achter ligt is: 'Waarom wil je dat netwerk, waar heb je het voor nodig? Is het voor je eigen veiligheid en geborgenheid? Is het omdat je anderen wilt helpen? Ben je angstig om alleen of eenzaam te worden? Goed beschouwd hoort een mens altijd al ergens bij. Hoor je niet immers bij het menselijk ras, bij Nederlanders, bij het mannelijk of vrouwelijk geslacht, bij leeftijdsgenoten c.q. een generatie.

Je ziet al gauw dat ergens bij horen een gelaagde stelling is. Het heeft veel raakpunten met je kansen grijpen. Naarmate je ouder wordt zie je steeds meer dat je keuzes op jongere leeftijd medebepalend zijn voor wie en hoe je bent geworden. Maar daar houdt het niet bij op. Want naarmate je ouder wordt kunnen je keuzes steeds krachtiger worden en het effect van eerdere keuzes overschrijven. Ergens bij willen horen start elke dag weer opnieuw.

De workshops onder het overkoepelende thema: 'Je kansen grijpen op oudere leeftijd' bouwen op elkaar voort. Om die reden is vanaf de vierde workshop instroom van nieuwe deelnemers niet meer mogelijk.

Agenda

10-delige serie workshops: 'Je kansen grijpen op oudere leeftijd' in Leiden

Tweede workshop:

'Het belang om erbij te blijven horen'

Maandag 20 juni 13.30 tot 16.00 uur Fruitweg 24 te Leiden

Kosten 7,50 euro. Voor opgave/ info: 071-5418963 en

stichtingspringlevend@gmail.com

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

Derde workshop:

'Nieuw denken terwijl je ouder wordt'

Maandag 25 juli 13.30 tot 16.00 uur Fruitweg 24 te Leiden

Kosten 7,50 euro. Voor opgave/ info: 071-5418963 en

stichtingspringlevend@gmail.com

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

Vierde workshop:

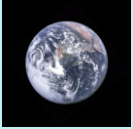
'Je oogst wat je zaait'

Maandag 29 augustus 13.30 tot 16.00 uur Fruitweg 24 te Leiden (4^e in de serie van 10 workshops)

Kosten 7,50 euro. Voor opgave/ info: 071-5418963 en

stichtingspringlevend@gmail.com

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



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 in het algemeen, over 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 te worden terwijl we ons leven leven. Om wakker, hoopvol en generatief te zijn in de wereld die we met elkaar delen.

Forever Young!

Uit onderzoek van Motivaction en Agewise wordt geconcludeerd dat de gemiddelde Nederlander zich vijf jaar jonger voelt dan hij is. Bij een 65-plusser is dat verschil nog groter, zij voelen zich gemiddeld 10,5 jaar jonger. Het is bekend dat wanneer je ouder wordt en in de spiegel kijkt, je soms verbaasd kan zijn als je zelf die 'oudere persoon' ziet, terwijl je je van binnen soms nog als 30 voelt.

Psychologisch gezien geeft het een interessant vraagstuk: 'zijn mensen die zich de

leeftijd voelen die ze zijn, zich meer bewust van leven in het heden en in het kunnen aanvaarden van de verantwoordelijkheden die daarbij horen?' (Bron: o.a. www.nu.nl 16 februari 2016)

Namencarrousel

Het verwarren van namen is niet perse een teken van ouderdom. Onderzoekers aan de Duke universiteit in North Carolina (USA) hebben op basis van een aantal onderzoeken geconcludeerd dat het zich vergissen in namen van alle leeftijden is. Ook ontdekten zij dat het verwisselen van namen vooral gebeurt in zgn. clusters. Dus mensen verwarren vrienden met vrienden, familieleden met familieleden, maar bijna nooit een vriend met een familielid.

Dit is niet hetzelfde als het vergeten van namen of het niet meer kunnen herkennen van geliefden zoals bij de diagnose dementie kan voorkomen. Dergelijke vergeetachtigheid is vaak moeilijk om te keren. Het is overigens niet gezegd dat vergeten onlosmakelijk bij ouder worden hoort. Er zijn legio mensen op zeer hoge leeftijd die cognitief scherp, snel en alert zijn. Ouder worden kan een aanslag zijn op je geheugentechniek, maar dat is geen wet van Meden en Perzen. (Bron: o.a. Duke university april 2016)

Half slapen

We kennen het fenomeen uit de dierenwereld. Bij bijvoorbeeld sommige vogelsoorten, zehonden en

dolfijnen blijft één hersenhelft actief tijdens het slaaproces.

Nu hebben wetenschappers onderzoek gedaan naar waarom mensen in een vreemde omgeving de eerste nacht veelal niet goed slapen. In het Engels is er een term voor: 'the first night effect'. Het zijn nog vroege onderzoeksresultaten, maar het wijst erop dat bij veel mensen de linkerhersenhelft minder diep slaapt dan de rechterhersenhelft tijdens die eerste nacht. Het is actiever en meer alert, als een soort 'nachtwaker'.

De volgende onderzoeksvraag is of mensen, net als dolfijnen dat kunnen, de linker- en rechterhersenhelft afwisselend kunnen laten waken en slapen... (Bron: o.a. theguardian.com 21 april 2016)

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 de *ING rekening* **NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden.**

We sturen dan onze digitale 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.