



SPRINGLEVEND!

Online nieuwsbrief - Uitgave november 2017 - Jaargang 15

Nog onontdekte schatten

Na de afgelopen periode met workshops, themamiddagen en andere activiteiten vindt u hierbij een nieuwe Springlevend magazine. We zijn, zoals altijd, weer van alles van plan in de komende tijd en proberen te gaan waar nog nieuwe wegen te ontdekken zijn.

Waar we bewust van zijn, dat is wat we al kennen. Dat is handig als we boodschappen willen doen, of om een ander te herkennen, om te kunnen eten, praten, fietsen of auto rijden. Het geeft een stukje stabiliteit. Maar het kan ook saai worden, teveel van hetzelfde, elke dag weer, op de automatische piloot.

Voor het proces van ouder worden kan het vitaal zijn om meer van het onbewuste bewust te maken. Ieder van ons heeft nog een hele voorraad onontdekte schatten. Kwaliteiten, ideeën, gedachten, gevoelens die wachten om bewust gemaakt te worden. Wat heb je nog niet van jezelf gezien? Of waar kreeg je toen je jong

was energie van?

Wat deed je vol overgave? Wat is de vertaling daarvan in je leven nu?

De meeste mensen zullen vol passie en overgave willen leven, zo lang ze kunnen.

Alleen wanneer de fysieke mogelijkheden een beperking gaan opleveren, waar haal je het dan vandaan? Hoe blijf je jong van geest en waar vind je geestverwanten?

Dit is onderdeel van onze Springlevend ontdekkingstocht, naast de workshops, themamiddagen en 'Krant met de Gouden Rand'.

Wellicht tot ziens op één van de bijeenkomsten of activiteiten!

Veel leesplezier en met vriendelijke groet,
Otto Bignell,
voorzitter

Agenda:

- **8 november 2017:**
Themamiddag: 'Erbij blijven horen' van 14.30 tot 16.30 uur. In de Salaamander, Heimanslaan 2 te Culemborg. Kosten 7,50 euro
- **27 november 2017:**
Workshop: 'De stabiliteit van je middenjaren' van 13.30 tot 16.00 uur op Fruitweg 24 te Leiden. Kosten 7,50
- **Januari 2018:**
Workshop: 'Het beste van jezelf zien in je oudere jaren' van 13.30 tot 16.00 uur op Fruitweg 24 te Leiden. Kosten 7,50

De Sponsorhoek:

Met name gaat onze dank uit naar alle particuliere donateurs die het werk van Springlevend ondersteunen.

Verder vinden de herfst- en winteractiviteiten 2017 plaats met de steun van: 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.

Agenda herfst en winter 2017:

Vorige maand is Springlevend een drieluik gestart met als overkoepelend thema: 'Bepalende invloeden in je leven'. Het bestaat uit een serie workshops waarvan de eerste met de titel 'De kracht van je jeugdijaren' zojuist, op 1 november, heeft plaatsgevonden.

De eerste twaalf jaar van je leven is één van de meest vormende fasen van je leven. Die eerste jaren laten diepe indrukken na, soms fijn en bevestigend, soms vervelend en pijnlijk. Omdat het diepe indrukken zijn werken ze permanent door in je latere jaren.

Na de eerste twaalf jaar en de puberteit worden we langzaam volwassen en komen we in de middenfase van ons leven. Dat is een periode die start met veel energie, maar ook met een grotere verantwoordelijkheid. Van alles komt er op je af, werk en carrière, een huis vinden, eventueel een gezin en daarbij ook geleidelijk afscheid nemen van de krachtige energie van de jeugd. Het is een periode waar je beide kanten kunt zien en beschouwen. De kracht van de jeugd aan de ene kant en de laatste fase van je leven, het ouder worden, aan de andere kant. In deze fase is het cruciaal om een geleidelijke transitie te maken van fysiek alles aankunnen naar mentale en emotionele wasdom. Daarin ligt de wijsheid verscholen die tot op het laatst van je leven kan blijven groeien.

Workshop:

'De stabiliteit van je middenjaren'

Maandag 27 november 2017

van 13.30 tot 16.00 uur

op Fruitweg 24 te Leiden

Kosten 7,50 euro

Voor opgave: 071-5418963 en

stichtingspringlevend@gmail.com

Graag vooraf opgeven i.v.m. het maximaal aantal deelnemers.

'Krant met de Gouden Rand'

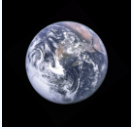
Op 26 oktober en 30 oktober j.l. is het Springlevend team op bezoek geweest in Culemborg en Hillegom voor nieuwe presentaties van de 'Krant met de Gouden Rand'.

Na het thema 'Kunst' hebben we nu een krant uitgebracht over het thema 'Flora'. Ook de natuur is als een kunstwerk te beschouwen. Is een boom geen kunstwerk, of een menselijk lichaam, of het theater van een leeuwin die voor haar welpen zorgt? Leven is kunst en is overal om ons heen.

De nieuwste editie van de 'Krant met de Gouden Rand' is gemaakt rondom de bloemen, planten, bomen en al het groen om ons heen. Het groen om ons heen brengt helende kwaliteiten en inspiratie door haar kleur en vormen. Bomen en planten zijn levende organismen met een eigen vorm van gevoel en zijn dienstbaar aan wat we als mensen nodig hebben. Deze krant herbergt recente artikelen met wetenswaardigheden over de flora op onze planeet en de relatie die we als mensen daarmee hebben.

Heeft u interesse in de krant dan kunnen we die u per email toesturen. Zie ook onze website onder de knop projecten





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

● Generatiebruggen

Fraser Johnston, een 20 jarige student medicijnen uit Schotland heeft het plan opgevat om het project 'Fietsen voor alle leeftijden' uit te breiden. Het begon vanuit zijn wens om iets terug te geven aan oudere generaties. Zodat ze meer buiten konden zijn, op de fiets. In de zogenoemde riksja fietsen nam hij al zo'n 60 ouderen mee uit een Schots verpleeghuis. Hij maakte er een filmpje van dat 'viral' ging en al meer dan 15 miljoen keer is bekeken. Inmiddels heeft hij het plan opgevat om het uit te breiden over heel Schotland.

Eén van zijn uitgangspunten is dat iedereen wel eens tijd over heeft om te luisteren naar hoe ouderen hebben geleefd.
Bron: o.a. www.bbc.co.uk en www.thescottishsun.co.uk



● Helende omgeving

De afdeling Psychiatrie van het Radboud UMC heeft recentelijk een internationale architectuurprijs gewonnen. Zij hadden een plan voor een kliniek ingediend met als belangrijk doel het herstelproces van patiënten te bevorderen door een vriendelijke, veilige omgeving. Door o.a. hoge plafonds, meer privacy, veel daglicht, gebruik van lichte kleuren en van natuurlijke materialen. Verder heeft elke kamer uitzicht op één van de tuinen en zijn er logeermogelijkheden op de kamer van de patiënt zelf. Welzijn lijkt vaak een kwestie van geld te zijn maar uiteindelijk is welzijn, gezondheid en geluk niet in geld uit te drukken.



bron: o.a. www.radboudumc.nl/nieuws

● 'Eet de regenboog'

Toonaangevende voedingstherapeuten onderschrijven steeds meer de uitdrukking 'eet de regenboog'.

Naast belangrijke voedings-elementen als eiwitten, koolhydraten en goede vetten, blijkt nu dat elke kleur voeding weer andere eigenschappen heeft die nuttig kunnen zijn voor ons lichaam.

Misschien weet ons lichaam wel instinctief welk voedsel we nodig hebben door naar de kleur te kijken?

bron: o.a. healthy-magazine.com, 'I Can Eat A Rainbow' en Nutricion Australia ACT Division



Colofon Springlevend magazine

Redactie:
Sasja Cornelissen, Otto Bignell
Email:
stichtingspringlevend@gmail.com
Website:
stichtingspringlevend.wordpress.com

Binnenkort beschikbaar

Themaboek: Over geheugen

Kan me niet heugen, het ligt op het puntje van m'n tong, iets te binnen schieten,Van jongs af aan praten we over geheugenwerking alsof het de gewoonste zaak van de wereld is. Als we de werking willen beschrijven of uitleggen of wetenschappelijk willen ontleden beseffen we hoe fenomenaal ons geheugen is.

Het boek dat nu uitgekomen is is een bundeling van 4 eerder verschenen geheugenboekjes in de periode 2011 tot 2016. Deze verzameling vormt een ijkpunt, een platform, voor deel vijf in deze voortgaande ontdekkingsstocht.



Besteldetails:

Formaat A5. Inhoud 131 pagina's

Je kunt het boekje bestellen door 12,50 (is inclusief verzendkosten) over te maken op *NL47INGB0007409198* t.n.v. Stichting Springlevend o.v.v. uw 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 jarenlange 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.