



# SPRINGLEVEND!

Nieuwsbrief - Uitgave zomer 2018 - Jaargang 16

## De 'grote currypot'

Het leven als mens is een geweldig mysterie. Net als met andere grote mysteries kan het gebruik van een analogie interessante vergezichten opleveren over zo'n mysterie. Het leven is als een flinke 'pan met curry' en vanaf de geboorte komen er ingrediënten in de curry terecht. Tot op de dag van vandaag, elke dag weer worden nieuwe ingrediënten in die curry gedaan. Als je die curry zou kunnen proeven kun je de smaken van je leven testen. Het is een pan vol met de keuzes, ervaringen, gevoelens, gedachten die je tijdens je leven hebt gehad.

Ook op elke toekomstige dag worden ingrediënten toegevoegd totdat de curry klaar is en 'geserveerd' kan worden.

Die curry bepaal je grotendeels zelf, bewust of onbewust, door de keuzes die je als mens maakt. Naarmate je ouder wordt draait het meer en meer om verfijning van de smaak. Springlevend is voortdurend bezig met de 'kookcursus' die leven is.

Hoe maak je de beste curry, wat is jouw unieke 'curry', welke smaken wil je aan je leven toevoegen?

Als je deze analogie voor mensen kunt gebruiken, kun je het ook toepassen op organisaties, landen, geschiedenislessen, creatieve processen... De successen tot nog toe, met projecten als de surprise-pakketten, Krant met de Gouden Rand, voetenverwennerij, tape projecten en luisterpersonen, zijn jarenlange ingrediënten voor de 'curry' van Springlevend. Dan zijn er projecten die al vanaf de geboorte van Springlevend lopen, zoals de themadagen en workshops, regelmatige ingrediënten in de curry en dan toekomstige ingrediënten, plannen die op stapel staan, als 'Levend geheugen', nieuwe 'Themacafe's' en verdere bijeenkomsten over 'Persoonlijke ontwikkeling op oudere leeftijd'.

Daarnaast kun je ook de wereld, de mensheid als een 'grote pan curry' beschouwen, want hoewel we individuen zijn is er

een continue beïnvloeding, van elkaar naar elkaar, in die 'grote pan met curry'.

Waarbij je je soms kunt afvragen wie er eerst een idee had, of waar komen ideeën vandaan, of waarom ontstaan er soms onafhankelijk van elkaar gelijksoortige ideeën, of waarom lijken dingen soms zo aanstekelijk en zich razendsnel te verspreiden...?

Maakt het dan iets uit voor de 'grote currypot' wie welk idee als eerste oppikte? Alleen als er afgunst en competitie in het spel is, want als alle neuzen dezelfde kant op wijzen en we een 'Menselijke oprechte en respectvolle curry' maken, kunnen we er allemaal van 'eten' als we het even wat moeilijker hebben op de levensreis hier en nu.

Wellicht tot ziens op één van de bijeenkomsten of activiteiten!

Veel leesplezier en met vriendelijke groet,  
Otto Bignell,  
voorzitter





## 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 liefst zo lang mogelijk gelukkig leven. Om wakker, hoopvol en generatief te zijn in de wereld die we met elkaar delen.*

### ● Kurkuma

Kurkuma ofwel geelwortel staat bekend als keukenkruid. Het maakt de rijst kleurrijk geel en heeft een milde bittere smaak. Het is ook een bekend kruid in de natuurgeneeskunde en is recentelijk uitgebreid getest door het RIVM. 'The American Journal of Geriatric Psychiatry' berichtte een paar maanden geleden over een onderzoek dat 18 maanden duurde. Het onderzoek ging over de effecten van een supplement met kurkuma.

Zij concludeerden dat bij dagelijkse inname het geheugen verbeterde en het concentratievermogen toenam. (Bron: Medisch Dossier maart 2018)



### ● Rode bietensap

Van bietensap was al langer bekend dat het zich aan koper kan binden. In het Medisch Dossier staat ook een stukje uit de 'American Chemical Society' dat concludeerde dat Rode bietensap het brein zou kunnen helpen. Door het opstapelen van beta-amyloïd, dat wordt geassocieerd met Alzheimer, te remmen en een overschot aan koper aan de cellen te onttrekken. De eerste resultaten noemen zij hoopgevend.



*In de grote golf van berichten in de media is het soms moeilijk om focus te hebben en te houden en te weten hoe over bepaalde berichten te denken. Met Springlevend hebben we vooral de focus op menselijkheid en ouder worden en richten we ons op de thema's die daarmee verband houden.*

*De afgelopen maanden sprongen specifieke berichten over de mogelijke werking van het brein in het oog. Ook op TV zijn recentelijk een aantal wetenschappelijk populaire programma's met het thema 'brein' vertoond.*

### ● Reuk, Geur, Smaak

Vijf tot twintig procent van de Nederlandse bevolking heeft last van een aangetast reukvermogen. Naarmate mensen ouder worden neemt de kans hierop toe. Nu hebben wetenschappers van het Reuk- en Smaakcentrum voor het eerst aangetoond dat ook wanneer het reukvermogen is aangetast het zeer waarschijnlijk is dat het brein nog wel de geuren kan waarnemen, maar dat de persoon de reuk niet gewaarwordt. Dus dat het innemen van de geuren en het vertalen ervan twee afzonderlijke onderdelen zijn van het kunnen ruiken.

Wetenschappers hopen nu nieuwe inzichten te verkrijgen om aangetast reukvermogen beter te behandelen. (Bron: Human Brain Mapping maart '18)

## Colofon Springlevend magazine

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

## Springlevend website

Sinds kort heeft Stichting Springlevend een nieuw website adres <https://stichtingspringlevend.company/>, het heeft ons tevens de gelegenheid gegeven onze site op te frissen zodat we klaar zijn voor wat er komen gaat:



---

[Home/Over Springlevend](#)  
[Successen boeken](#)  
[Agenda en Nieuws](#)  
[Projecten](#)  
[Krant met de Gouden Rand](#)  
[Verbinding tussen de verschillende generaties](#)  
[Surprisepakketten](#)  
[Themadagen en workshops](#)  
[Tape project](#)  
[Menselijkheid door de eeuwen heen](#)  
[Thema cafés](#)  
[Fondswerving](#)  
[Fondswerving algemeen](#)  
[Donateurs](#)  
[Anbi](#)  
[Winkel](#)  
[Contact](#)

## Levend geheugen

Iets kan in je geheugen gegrift staan of iets wordt minder diep opgeslagen of een herinnering kan langzaam vervagen omdat het minder belangrijk voor je geworden is. Geheugen is een levend onderdeel van het levende geheel dat we mens noemen. Geheugen is speciaal en waarschijnlijk zelfs vitaal voor je leven hier en nu. We blijven met Springlevend geïnspireerd over de bijzondere werking en plaats van geheugen en we verdiepen ons verder in dit onderwerp. Dit najaar vervolgen we de geheugenreis met het thema 'Levend Geheugen' door middel van o.a. workshops/themadagen en geheugenboekjes.

## 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 vermogensfondsen 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.company/>

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.