



SPRINGLEVEND!

Nieuwsbrief - Uitgave lente 2019 - Jaargang 17

Als de tijd is omgevlogen

Het lijkt nog maar zo kort geleden dat we een nieuw millennium zijn ingegaan. Het jaar 1999 klinkt nog zo dichtbij. Tegelijkertijd zijn we 20 jaar verder en als je elke dag foto's zou hebben genomen, en ze terugkijkt, zul je zien dat er in de tussentijd enorm veel is gebeurd en is veranderd.

Tijd is één van de fascinerende aspecten van leven. Het is ook wat ouderen soms plegen te zeggen: 'Voor je het weet is het voorbij en ben je oud'. Aan de andere kant herbergt 80 jaar meer dan 29.000 dagen. Dat zijn er ontzettend veel! En ze komen elk maar één keer voorbij...

Beide invalshoeken wijzen één richting op. Dat het belangrijk is om de tijd te gebruiken zoals jij dat het beste inschat. In Indonesië gebruiken ze de term 'Jam Karet', wat letterlijk 'Rubberen uur' ofwel 'Elastische tijd' betekent. In Indonesië wordt deze term o.a. gebruikt om aan te geven dat tijd een rekbaar begrip is en dat je je tijd altijd nuttig kunt gebruiken, zelfs als je op iemand moet wachten. Omdat je gelooft dat diegene zijn of haar tijd ook nuttig aan het gebruiken is.

'Tijd is elastisch' kan ook op andere manieren geïnterpreteerd worden. We kennen de uitdrukkingen: 'De tijd is om gevlogen', 'Wat kruipt de tijd' of juist 'In een mum van tijd'. Hoewel elke minuut altijd 60 tellen heeft, kan de beleving van tijd per persoon of per situatie meer of minder elastisch zijn, ofwel zich uitrekken of juist inkrimpen, als rubber...

Zou je meer doen als je meer tijd zou hebben of maakt het niet zoveel uit omdat je meer van hetzelfde doet? Met Springlevend zoeken we altijd naar een zo kwalitatief mogelijke invulling van de tijd die je nog gegeven is en tevens een beter begrip te vormen van de tijd die je al ingevuld hebt.

Dat vindt z'n expressie in individuele ontmoetingen, in collectieve ontmoetingen en in artikelen en boekjes die gaandeweg geschreven en uitgebracht worden...

Veel leesplezier en met vriendelijke groet,
Otto Bignell,
voorzitter

Springlevend bijeenvolgen:

Met Springlevend geven we momenteel een serie bijeenkomsten onder de noemer 'Persoonlijke ontwikkeling op oudere leeftijd'. Over negen onmisbare kwaliteiten in je leven. Na 'Belangeloos geven (liefdadigheid)' en 'Persoonlijke uitstraling' volgt binnenkort de negende in deze reeks. In dit artikel volgt een samenvatting uit de inhoud van de laatste twee...

Extracten uit de hand-out van 'Belangeloos geven' (8 april 2019): Bij liefdadigheid denken we al gauw aan geld, liefdadigheidsinstellingen of giften voor een specifiek doel. Dit kan allemaal onder de noemer liefdadigheid vallen, maar wat is liefdadigheid nog meer...

Liefdadigheid volgt uit werken van liefde. Als het niet vanuit liefde komt wat is het dan? Is het dan dat je er iets voor terug wilt hebben? Is het dan dat je er een verwachting bij hebt? Lief hebben is niet hebberig. Lief hebben wil zeggen dat je het hebt om het vrijelijk weg te geven, niet om iets of een ander te willen bezitten. Liefdadigheid gaat weliswaar samen met

(vervolg) Springlevend bijeenkomsten:

rijkdom, maar je zou jezelf tekort doen als je dit alleen maar aan euro's koppelt. Liefdadigheid begint bij zorg en gevoel, bij lichtvoetigheid en humor, bij aandacht kunnen geven en anderen kunnen zien.

Liefdadigheid is het beste van jezelf willen weggeven. Waarom kan een mens liefdadig zijn, waar is het voor bedoeld? Doen jongeren op een andere manier aan liefdadigheid dan ouderen?

Liefdadigheid omarmt het leven nu, het leven dat je hebt geleefd en het leven in de toekomst voor jezelf en anderen.

Extracten uit de hand-out van 'Persoonlijke uitstraling' (20 mei 2019): Uitstraling is niet iets dat we meteen met persoonlijke ontwikkeling associëren. We denken meestal eerder aan de uitstraling van een magnetron, mobiele telefoon, de uitstraling van een kachel, of iets minder machinaal de warmte en het licht dat de zon uitstraalt.

Als we kijken naar de uitstraling van jou als persoon, waar hebben we het dan over? Dat is namelijk de uitstraling waar je de meest directe invloed op kan uitoefenen en waar je dagelijks mee te maken hebt en/of mee aan de slag kan gaan. Brengt uitstraling dan een verantwoordelijkheid met zich mee? Hoe beïnvloed je de anderen om je heen? En hoe bewust ben je daarvan? Uitstraling is mede bepalend voor de sfeer die je creëert. Ook andersom kan jouw uitstraling beïnvloed worden door de situatie waarin je je bevindt of door de mensen waar je mee omgaat of door de mensen waar je tegen opkijkt of die je bewondert.

Persoonlijke uitstraling heeft te maken met hoe je overkomt, maar het gaat niet over uiterlijke schoonheid. Het gaat over wie je bent, wie je wilt zijn, hoe jij met je omgeving bent. Wat is bijvoorbeeld de uitstraling of sfeer van het huis waarin je woont? Persoonlijke uitstraling heeft te maken met het besef dat alles alles beïnvloedt, en bij voortduring, elke dag weer. Het is hoe je de wereld om je heen beïnvloedt en is een gereedschap voor hoe jij de wereld graag zou willen zien...

'Habit Control'

Habit control - Macht over de gewoonte

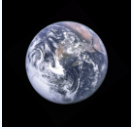
Ouder worden is ook steeds meer bewust worden en steeds beter leren omgaan met de gewoonten en vaste patronen die je in je leven hebt gebouwd. Soms vind je het prima zo. Soms ook zou je iets willen veranderen, maar weet je niet zo goed hoe, of hoe dat vol te houden. Daarom hebben we met Springlevend een aantal jaar geleden het boekje: '**Macht over de gewoonte**' geschreven dat nu is vertaald in het Engels onder de titel '**Habit control**'.

Deze en andere boekjes zijn bij Springlevend te bestellen door 9 euro (is incl. verzendkosten) over te maken op *ING rekening NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend* onder vermelding van adres en om welk boekje het gaat. U kunt ons uiteraard ook een emailtje sturen.



Uitgegeven in 2019 en mogelijk gemaakt door de praktische samenwerking tussen Dave Owens, Ken Hunt, Anne Sirach-Jones, Sasja Cornelissen en Otto Bignell.

Met name ook aantrekkelijk voor Engelstalige Springlevend geïnteresseerden in binnen- en buitenland.



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.

● Chocolade als panacee

Al langer worden geneeskrachtige werkingen toegekend aan cacao. Zo zou het bijvoorbeeld goed zijn voor hart en bloedvaten.



Recent meldt de website van Nutrition/Elsevier dat wetenschappers ook interesse hebben voor de werking van

cacao op botten. Diverse stoffen in chocolade (hoe puurder, hoe beter) zouden de botten kunnen helpen versterken bij jongvolwassenen. (Bron: Nutrition-feb 2019)

● Hazelnoten

Onderzoekers van de Universiteit van Oregon hebben uit onderzoek geconcludeerd dat een dagelijkse portie hazelnoten gunstig is voor het magnesium en vitamine E niveau in het lichaam. Ook hadden hazelnoten een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel. Alle drie gunstig ter voorkoming van leeftijd-gerelateerde aandoeningen... (Bron: Medisch dossier april 2019)



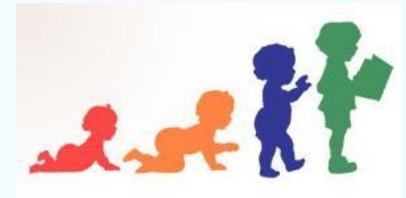
● Motoriek

Het is algemeen bekend dat voldoende en regelmatig bewegen helpt om je gezond te houden. Dat wordt de laatste jaren door diverse wetenschappelijke onderzoeken bevestigd.



Het geldt zowel voor lijf en leden als voor het brein. Sommige onderzoeken geven ook aan dat bewegen een effect heeft op het helpen voorkomen van Alzheimer.

Nu heeft een universiteit in Chicago geconcludeerd dat zelfs een kleine bewegingstoename het risico op dementie verlaagt, maar tevens dat mensen met een betere motoriek een opvallend beter denkvermogen en geheugen hadden.



En dat dus ook een toename van de motoriek het risico op dementie kan helpen verlagen. Verder wordt gesteld dat zelfs erg oude mensen met een zittende leefstijl nog steeds gezondheidsvoordeel door bewegen kunnen behalen... (Bron: Neurology – mei 2018)

Colofon Springlevend magazine

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

Springlevend Agenda

Op 1 juli in Leiden een bijeenkomst met de titel: 'Leven' en in Culemborg binnenkort een workshop met het thema: 'Kwaliteit van leven' (Datum volgt spoedig).

Geheugenspecial

Inleiding

Geheugen heeft zoveel aspecten dat het onmogelijk is om zo maar even een volledig beeld te schetsen over dit gebied van menselijk leven. Voor onderzoeksredenen kun je delen van de geheugenwerking of geheugenorganen apart nemen en het nader bestuderen. Echter, geheugen is onlosmakelijk verbonden met alle andere aspecten en onderdelen van je leven, altijd in beweging, en alleen te beschouwen in de context van het geheel...

Bij de tijd blijven

In deze wereld is geheugen onlosmakelijk verbonden met tijd en tijdgeest. Je wilt onthouden hoe je leven verloopt van jong naar ouder naar nu. Maar je onthoudt niet alles, je probeert de belangrijkste dingen te leren en te onthouden, ook om met de tijd mee te kunnen gaan...

Angst is geen goede raadgever

Er hangt veel angst rondom de achteruitgang van geheugen. Angst vraagt om het verzamelen van meer intelligentie en beter redeneren. Angst zelf is immers een slechte raadgever. Jijzelf bent een veel betere raadgever voor jezelf. Dus is het zaak jezelf door je angsten heen te praten, te schrijven of te denken. Mocht dat niet lukken, dan zijn er altijd mensen die jouw specifieke angsten niet delen en dus voor dat deel een raadgever kunnen zijn. De ervaring leert ook dat geheugen juist minder gaat werken bij angst, net als bij hevige emoties of aanhoudende stress...

Natuurlijke en niet natuurlijke vervaging

Als je iets van de vorige dag wilt herinneren weet je vaak nog veel details, zeker als je er even rustig voor gaat zitten.

Als je details van een week geleden wilt herinneren gaat het vaak al wat moeilijker en heb je ook meer tijd nodig om erin te komen, om dingen weer naar boven te halen.

Met geheugen kan in de loop der tijd dus een soort automatische vervaging optreden.

Anderzijds is iets soms zo in je geheugen geprent, dat het een diepe indruk heeft achtergelaten. Deze herinneringen hebben als het ware een zwaardere lading meegekregen, waardoor ze minder of misschien helemaal niet vervagen, zelfs niet na verloop van tijd.

Vervaging heeft misschien wel een natuurlijke functie, omdat dat wat niet acuut belangrijk is, ook niet steeds paraat hoeft te staan. Belangrijk is dat jij aan het roer kunt blijven en besluit wat gewenst is, om te onthouden wat bij je past...

Veelzijdige geheugenwerking en haar taken:

- 1) Inname, observatie, zintuigen, prikkels, lezen, leren, bewustzijn,...*
- 2) Verwerken, registreren, coderen, reduceren,...*
- 3) Opslaan of juist niet,...*
- 4) Oproepen, Bewust maken, hergebruiken, verbeteren,...*
- 5) Geeft gevoelens die met herinneringen samengaan,...*



Geheugenspecial – vervolg –

Levend geheugen

Je kunt geheugen vergelijken met DNA. Net als DNA behoort het tot de kernaspecten van ons leven. Geheugen vormt een opslag, net als DNA, in gecodeerde vorm. Er is over beide veel bekend. Beide hebben als het ware een hardware en een software, waarmee ze kunnen (re)produceren. Beide, DNA en geheugen, kunnen bestaan omdat jij leeft en hebben een levenslange functie te vervullen.

Geheugen is een levend iets, het is niet dood of statisch, maar kan elke dag muteren. DNA is meer fysiek dan geheugen, maar kan ook muteren, veelal echter in een trager tempo...

Geheugen hoef je niet te leren, je wordt ermee geboren!

Geheugen-energie

Geheugen is onderdeel van de onderhoudssystemen van de mens. Alle cellen hebben ingebouwde geheugen- c.q. onthoudfuncties, net als alle organen in jou als mens. Als je minder algemene energie hebt, kan het ook zijn dat het geheugen minder kracht en energie heeft. Het blijft het wel doen, maar misschien wat trager of minder volledig. Of anderzijds zit je al snel te vol en kun je niet veel meer opnemen.

Hoe ga je nu creatief op zoek naar dat wat je weer energie geeft? Dat is iets wat ieder voor zich moet uitvinden. Je merkt wat je energie geeft. Soms zijn dat je hele leven dezelfde dingen, soms beweegt dat mee met de veranderingen in je leven.

Zorg verder dat je geen onnodige energie verkwist. Er zijn 'zwarte gaten' waar je energie als het ware in verdwijnt en waar je niets voor terug krijgt. Door situaties waar je je in bevindt, door mensen waar je mee omgaat. Soms is dat niet te vermijden, maar vaak kun je er wel slimmer mee omgaan.

Verder geven goede gevoelens je energie. Goede gevoelens kun je altijd hebben, onafhankelijk van waar en met wie je bent. Als je een energieke en creatievere leven wilt leiden, zoek dan ook naar de valkuilen van je gewoontes en de conformiteit in je leven...

Geheugen en wie je bent

Het is duidelijk dat je niet alleen je geheugen bent. Je bent veel meer dan dat. Geheugen is wel onlosmakelijk verbonden met je leven nu. En een deel van wie je geworden bent zit ook in je geheugen. Meestal denken we pas na over geheugen wanneer het minder gaat werken. Maar net als veel dingen verdient alles dat dagelijks voor ons werkt, de waardering nu...

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.

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.