

## Levenskracht (blog13)

Deze week was er een studiedag in de Harmonie met als thema eenzaamheid. De nadruk lag op de situatie van ouderen, die veel mensen om zich heen zien wegvallen, kampen met een verminderde gezondheid en soms niemand meer hebben om hun gevoelens te delen. 's Ochtends was er een soort talkshow, waarin verschillende mensen vertelden over mooie projecten en initiatieven. Ik werd getroffen door de levenskracht van de mensen die spraken.



Een mevrouw van bijna 90 was begonnen met golden sports, buiten sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut met een groep mensen van boven de 55. Het is in april gestart in de wijk Nijlân en iedereen kan meedoen, ook al loop je met een stok of heb je weinig adem. De vrouw straalde toen ze vertelde dat ze zich veel beter voelde en minder afhankelijk was geworden van de zorg van haar kinderen. Daarnaast drukte ze mensen op het hart het minstens vijf keer te proberen, want dan weet je pas echt of het bij je past.

Er was een groot muziekkorps, het Mienskip-orkest, van allemaal mensen die op latere leeftijd een instrument zijn gaan bespelen. Een mevrouw vertelde dat ze voor het eerst meespeelde en dat ze ervan genoot om iets nieuws uit te proberen. Daarnaast is het een heel gezellige groep die op zaterdagmorgen repeteert, zodat je niet 's avonds de deur uit hoeft. Er zat muziek in en de vreugde straalde ervan af.

Tussen de middag was er een markt met allerlei organisaties. Ik maakte kennis met een theatergroep uit Bilgaard, De rimpel. Als je 65 jaar of ouder bent, mag je meespelen. Ze hebben nu een toneelstuk gemaakt over Mantelzorg, met een lach en een traan, dat ze opvoeren voor groepen ouderen. Ook daar werd ik getroffen door het enthousiasme van de groep. Wat mooi dat je talenten weet aan te spreken waarvan je misschien niet eens wist dat je ze in je had.

Bij de werksessies 's middags kwam ik in contact met een mevrouw die contactpersoon is voor Fryslân voor Vier het leven. Ze nemen ouderen mee uit naar voorstellingen in de Harmonie, naar de bioscoop of naar het museum. Ze halen twee of drie mensen voor de deur op en gaan samen een middag of avond uit. Aan het einde van de avond wordt iedereen weer thuisgebracht. Je betaalt alleen de kosten van de voorstelling of de entree van het museum. Een mooi initiatief waardoor je niet alleen op stap hoeft en toch kunt genieten van de culturele activiteiten in de provincie.

Ik hoop dat mensen het aandurven om een kleine stap te zetten als ze niet meer zo gelukkig zijn met het leven. Een huisarts, het sociaal wijkteam of de pastor kan daarbij helpen. Een meneer uit Burgum zei het treffend: "Stel dat ik nog 8 jaar leef en het blijft hetzelfde, dan krijg ik daar spijt van. Daarom ben ik naar een middag gegaan van 'In je uppie'. Daar had ik een goed gesprek en durfde dingen uitspreken die ik niet vaak zeg. En ze luisterden naar mij. Het heeft mijn leven veranderd."