

## **Bezielde Jaren, zingevingsactiviteiten met ouderen, hun familie, vrienden en vrijwilligers**

geschreven door Janke Jeltsje van Dijk, Trijntje Scheeres – Feitsma en Marcelle Mulder (Perspectief Uitgevers, Utrecht 2016, 144 pagina's)

*Bezielde Jaren* is een mooi uitgegeven boek over –zoals de titel zegt - zingevingsactiviteiten met ouderen, hun familie, vrienden en vrijwilligers. Het is een echt werkboek met een heldere inhoudsopgave, opgezet volgens een vast stramien.

Na een inleiding, waarin o.a. het hoofdthema 'Ouderen en zingeving', de doelgroep en de opbouw van het boek worden beschreven volgt in deel 1 een praktische handleiding 'Aan de slag met de thema's'.

In deze handleiding wordt aandacht gegeven aan o.a. de volgende items:

- Hoe beginnen we
- Welke thema's kiezen we
- Hoe betrek je verschillende mensen bij de gekozen thema's
- Hoe ga je om met weerstand (heel belangrijk!)
- Hoe maak je de programma's bekend

In deel 2 worden twaalf levensthema's volgens een eenduidig schema nader uitgewerkt.

In bijna 100 pagina's passeren thema's als: handen uit de mouwen, vriendschap, liefde, genieten, oogsten, familie en loslaten e.d. de revue.

In dit deel herken je de ruime praktijkervaring en creativiteit van de auteurs. Ook als je niet zelf met de thema's aan de slag wilt, blijft het boeien!

Deel 3 behandelt het item 'zorgen voor continuïteit'; in mijn ogen ook erg belangrijk. Immers, iets volhouden is vaak lastiger dan iets starten.

Het boek sluit af met een overzicht van inspirerende boeken en websites.

Ook heel praktisch: op de bijbehorende website [www.zorg-perspectief.nl](http://www.zorg-perspectief.nl) vindt men de inhoudsopgave en nog veel meer ondersteunend materiaal.

Zijn er dan geen kanttekeningen bij dit boek?

Nou, een paar dan: minstens 12 lege pagina's om 'zelf aantekeningen te maken' is wat veel en schools in dit digitale tijdperk.

En vanuit een stichting als *Even Anders, spiritualiteit in zorg* mis ik wat meer voorbeelden uit of links met andere religies en levensbeschouwingen. Voor een gemotiveerde geestelijk verzorger of cursusleidster een mooie uitdaging!

Verder een aanrader voor iedereen die met zingevingsactiviteiten voor ouderen wil starten!