

Terugblik themabijeenkomst **Levenskunst & Inspiratie,** **Levenstestament**



Een dag na de derde verjaardag van het Stadsdorp op 23 april, was er een gevarieerde bijeenkomst over levenskunst met tot slot informatie over het levenstestament.

Een impressie

Een achttal mensen sprak samen met Andrea Balk over **filosofische vragen op basis van Foucault**. Dit gebeurde aan de hand van drie levensvragen.

Naar aanleiding van een stukje tekst over levenskunst van Michel Foucault ontspoon zich een interessante en levendige uitwisseling over wat zinvol leven is of zou kunnen zijn, leegte na pensionering en hoe die in te vullen, genieten van meer levenservaring dan vroeger, dankbaarheid voor vrede, vrijheid en welvaart. En over het dichterbij jezelf komen in deze levensfase en niet meer hoeven leven en doen zoals anderen vinden dat je moet. Ook gewoon opruimen werd tot levenskunst verheven: ruimte in huis is ruimte in je hoofd of andersom.

Motto van het groepsgesprek: doelbewust een tevreden oudere zijn!

Een klein clubje boog zich met Carolien van den Handel over de vraag wat inspireert om te zorgen **gezond en energiek ouder te worden**. Zowel op fysiek-, als op geestelijk- en spiritueel gebied. Op de tafel lag een grote hoeveelheid foto's. Vanuit de opgave 'wat maakt je blij en wat geeft weer wat je inspireert', koos ieder 2 foto's. Daarover is, eerst twee aan twee, vervolgens gezamenlijk gesproken.

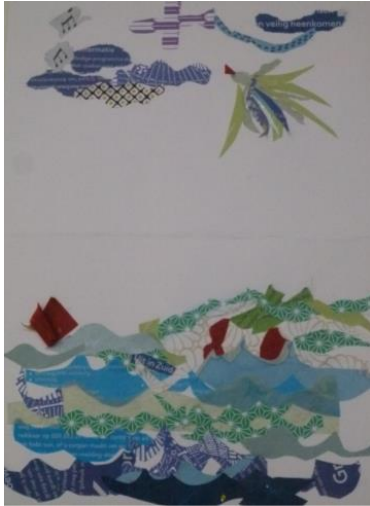
Dat leidde tot een mooie uitwisseling van ervaringen en toekomstperspectieven.

Onder leiding van Fenna Bolderheij spraken een aantal mensen over **de kunst van het ouder worden**. Vraag daarbij was: wie inspireert je. Opvallend was dat iedereen het dichtbij huis zocht, zoals in de familie- of vriendenkring. Fenna had veel literatuur meegenomen over dit thema en gaf als opdracht mee: schrijf een brief aan jezelf alsof je nu in 2021 leeft. Wat zou je de jongere ik aanraden te doen of te laten?

Levenskunst en creativiteit – collage voor de toekomst

Ida Kleiterp inspireerde met prachtig materiaal om in stilte een collage te maken voor de toekomst over 5 jaar. Dat leverde mooie persoonlijke beelden op, zoals deze twee die gemaakt zijn door Monique Lépine.





Levenstestament; wie behartigt uw belangen als u dit zelf niet meer kunt?

Notaris Cora Hagendijk gaf ons informatie over dit onderwerp.

Wat gebeurt er wanneer u een zwaar ongeluk krijgt, ernstig ziek wordt of gaat dementeren? Wie kan dan uw wensen op medisch gebied kenbaar maken aan de behandelend arts? Wie regelt voor u het beste verzorgingshuis of uitstekende particuliere zorg? Hoe en door wie wordt uw vermogen goed beheerd?



U kunt bij een notaris een 'levenstestament' opmaken waarin u één of meerdere personen aanwijst die u onvoorwaardelijk vertrouwt. U geeft aan hen een volmacht om uw wensen op medisch gebied kenbaar te maken en om goede zorg te organiseren. Daarnaast geeft u volmacht om uw vermogen te beheren, waarbij u uitgebreide instructies kunt geven over de wijze waarop dit dient te gebeuren. Wanneer u voor één van voornoemde situaties niets heeft vastgelegd is het bijna altijd noodzakelijk dat de kantonrechter een mentor, bewindvoerder of curator benoemt. Wanneer u uw mening niet meer kenbaar kunt maken dan kan de kantonrechter deze niet meewegen bij het nemen van zijn beslissing.

Voor informatie en een duidelijk filmpje zie: <http://www.notaris.nl/levenstestament>.

Contact opnemen met Cora Hagendijk? Zie

<http://www.meijernotarissen.nl/mensen/cora-hagendijk/> of bel 020-5317004.