

Programma

- 9.30 uur Ontvangst
- 10.00 uur Start ochtendprogramma onder leiding van Arjan Broers
- 12.45 uur Lunch
- 13.45 uur Start middagprogramma
- 15.15 uur Lezing door Hella van der Wijst
- 16.00 uur Afsluiting door Arjan Broers en ontmoeting met drankje

Praktische informatie

- Wanneer?** 1 november 2019 van 10.00-16.30 uur
- Waar?** Cultuurkoepel Heiloo, Kennemerstraatweg 464, 1851 NG Heiloo
- Kosten** €10,- per persoon (inclusief lunch, koffie, thee)
€25,- voor niet-leden KBO-PCOB
- Inschrijven** U kunt zich vanaf 1 september inschrijven via:
www.kbonoordholland.nl/grenzeloosleven of telefonisch via
KBO-Noord-Holland: 023-750 51 55.



Ringwade 67
3439 LM Nieuwegein
t 030 – 3 400 600
e info@kbo-pcob.nl
i www.kbo-pcob.nl



De inspiratiedag wordt mede
mogelijk gemaakt door
de coalitie 'Van betekenis
tot het einde':
www.ikwilmetjepraten.nu



1 november
2019

Cultuurkoepel
landgoed Willibrordus
Heiloo

Grenzeloos leven

- Inspiratiedag over onze eindigheid -

Opnieuw organiseren we 'Grenzeloos leven', de succesvolle inspiratiedag over de eindigheid van ons leven. De dag vindt plaats op 1 november in de Cultuurkoepel Heiloo op landgoed Willibrordus in Heiloo. KBO en PCOB Noord-Holland nodigen u van harte uit hiervoor. De dag staat in het teken van ontmoeting en gesprek over dat wat de moeite waard is in de laatste fase van het leven.

We worden ouder dan ooit en de medische wetenschap kan ons steeds langer in leven houden. Nooit eerder moesten zoveel mensen zelf nadenken over de grens van het leven

en hoe ze daarmee om willen gaan. Dit is niet alleen een medische of juridische kwestie, het roept ook vragen op als: hoe rond ik mijn leven af? Wat laat ik na? Wat troost mij? En wat maakt mijn leven nu waardevol?

Professor Joris Slaets (hoogleraar ouderengeneeskunde) opent de dag met een lezing over wat mensen werkelijk willen als het levens-einde nadert. Daarna zijn er diverse deelsessies en workshops, met onder andere tv-maker Leo Fijen. De dag wordt afgesloten door Hella van der Wijst, bekend van het televisieprogramma 'Ik mis je'. Zij schreef een boek over troost.



Sprekers

Joris Slaets

Een betekenisvol levenseinde

Prof. dr. Joris P.J. Slaets is hoogleraar ouderengeneeskunde en directeur van Leyden Academy. Hij vindt dat er een omslag moet komen in de ouderenzorg. De aandacht gaat nu vooral naar het beperken van klachten en symptomen. Het zou echter veel meer moeten gaan over de persoonlijke verlangens van mensen en hun leefplezier. Volgens Joris Slaets moet ingrijpend medisch handelen in de laatste fase van het leven tot een minimum worden beperkt. In zijn lezing gaat hij in op de laatste levensfase en dat wat dan werkelijk telt voor mensen.



Foto: Ruben Timman

Hella van der Wijst

Troost

Hoe waardevol is het om troost te ontvangen of te geven? Drie jaar lang had Hella van der Wijst wekelijks een gesprek met allerlei mensen bij het graf van een geliefde voor het tv-programma Ik Mis Je. Het gaf haar een uniek inzicht in hoe mensen in Nederland rouwen en verder leven. Ze schreef er een boek over met een verrassende kijk op hoe wij rouwen. Op deze inspiratiedag deelt ze verhalen en inzichten, en gaat ze in gesprek met de aanwezigen.

Arjan Broers

Omdat ons leven eindig is, doet vandaag ertoe. Dat is veel interessanter dan het idee dat je je dood goed moet regelen. Vanuit dat idee was journalist en theoloog Arjan Broers medebedenker van de inspiratiedag 'Grenzeloos leven'. Hij is voor de derde keer dagvoorzitter en zorgt ervoor dat de dag meer is dan de som der delen.

Workshops

1. In vrede sterven?

Leo Fijen

Tv-maker en uitgever Leo Fijen begeleidt de laatste jaren steeds meer mensen in de laatste fase van hun leven. In vrede sterven is vaak niet vanzelfsprekend. Wat betekent het eigenlijk? En welke afscheidsrituelen kunnen daarbij helpen? Leo vertelt over zijn ervaringen en gaat erover in gesprek met u.

2. Het lied van je leven

Jos Somsen

Met zangeres Jos Somsen verkent u aan de hand van eenvoudige liedjes wat voor u van betekenis is in het leven. Welke muziek is bijzonder voor u? Welke kracht kan muziek hebben bij het einde van het leven?

3. Kijken naar sterfstijlen

Bert Buizert

Leven is ook dood gaan en dat doen we op verschillende manieren. Trainer Bert Buizert maakt onderscheid tussen sterfstijlen: sociaal, rationeel, onbevangen en vertrouwd en pro-actief. Welke stijl past bij u? Denk erover na en praat mee.

4. In gesprek over beslissingen bij het levenseinde

Gert van Dijk

Praten mensen met hun dokter over hun zorgen over de laatste levensfase? Begrijpen ze elkaar? Gert van Dijk is ethicus bij artsenfederatie KNMG en begeleidt een workshop over vragen, discussies en misverstanden over het levenseinde.

5. Een brief voor mijn naasten

Carla Poel

Sommige dingen kun je moeilijk zeggen, maar misschien beter opschrijven in een brief. Ontdek via schrijfoefeningen hoe u uw gedachten, herinneringen en wensen kunt opschrijven in een brief aan uzelf of aan uw naasten. Met schrijfbegeleidster Carla Poel.

6. Samen in gesprek over het einde

Het is niet gemakkelijk om met uw kinderen of anderen die dicht bij u staan in gesprek te gaan over uw levenseinde. Dit is te oefenen, in kleine groepen, met senioren onder elkaar. Veel afdelingen van KBO-PCOB hebben al positieve ervaringen opgedaan met de zogenaamde dialooggesprekken over het levenseinde. Proef van zo'n gesprek tijdens de inspiratiedag.

Zie ook: ikwilmetjepraten.nu