



- VRIJDAG 10 & ZATERDAG 11 NOVEMBER -

## 'Even op adem komen'

'Respijt of even tijd voor jezelf hebben' vinden mantelzorgers vaak best lastig om in te plannen! Voor jou als mantelzorger is ontspanning onmisbaar om even op adem te komen en in balans te blijven. Je zorgt zo voor nieuwe energie om daarna de zorg voor je naaste aan te kunnen. Deze twee dagen van ontspanning kun je alvast in je agenda zetten:

**vrijdagmiddag 10 november & zaterdag 11 november 2023**

Hieronder vind je het aanbod voor deze twee dagen, zit er iets tussen waarbij je wilt aansluiten? [Klik dan hier](#) om je aan te melden vóór woensdag 1 november.

### **Vrijdag 10 november - Feel Good Movie in Filmhuis Gouda**

Op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, geeft wethouder Anna van Popering het startsein voor twee ontspanningsdagen. Je bent van harte welkom vanaf 13.30 uur. Om 14.00 uur overhandigt de wethouder symbolisch de eerste mantelzorgattentie namens de gemeente.

Daarna zullen we de ontspannende film - **GOOD LUCK TO YOU, LEO GRANDE**- kijken

*Een origineel, tragikomisch 'Kammerspiel' voor twee: de stijve weduwe Nancy (Emma Thompson) wil het gebrek aan voldoening in haar leven inhalen. Wat betreft seks heeft ze daarvoor de jonge gigolo Leo (Daryl McCormack) ontboden. Hij blijkt inschikkelijker, sympathieker en erudierter dan zij van een sekswerker had verwacht. In het emotionele mijnenveld waarin (op typisch Britse wijze) angst en openheid rond intimiteit botsen, weet regisseur Sophie Hyde de clichés te vermijden. De veelzijdige Thompson geeft een masterclass in subtiel acteren en haar veel jongere tegenspeler doet met zijn uitdagende rol daar nauwelijks voor onder.*



**Datum** : Vrijdagmiddag 10 november

**Tijd** : 14.00 uur tot ca. 16.30 uur, inloop vanaf 13.45 uur

**Waar** : Filmhuis Gouda, Lethmaetstraat 45, 2802 KB Gouda

## Zaterdag 11 november "Even op adem komen" - diverse workshops

Om 9.30 uur ben je van harte welkom voor een ontspannende dag in Het Vijfde Huis. Je kan in de ochtend en/of in de middag meedoen. **Let op:** Per workshop geldt een maximaal aantal deelnemers. Bij veel of juist te weinig belangstelling zullen we mogelijk de tijden nog aanpassen. Voor enkele workshops is makkelijke kleding prettig.

**Datum :** Zaterdag 11 november

**Tijd :** 9.30 uur tot 16.00 uur

**Waar :** Het Vijfde Huis, Jac. P. Thijssealaan 45, 2803 RT Gouda



### Programma:

#### 10.00-12.00 uur - Handmassage

Net als vorig jaar leert Marieke Jacobs hoe je je naaste een heerlijke handmassage kan geven. Wist je dat je hiermee de aanmaak van gelukshormonen en knuffelhormonen bevordert? Handmassage zorgt voor een moment van rust voor zowel ontvanger als geveer: Met een handmassage maak je echt contact. In deze workshop oefen je met je mededeelnemers.

#### 10.00-10.55 uur & van 13.00-13.55 uur - De Kracht van Adem



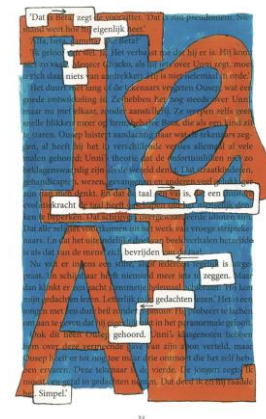
Ontspannen..., hoe ging dat ook alweer? Je huidige manier van leven vraagt veel van je. Je bent druk, altijd bezig, gaat maar door en door. Je zorgt met liefde voor de ander, maar loopt jezelf hierin snel voorbij. Voor je het weet, ontwikkel je hierdoor ongemerkt een hoog adempatroon. Ontspanning is dan ver te zoeken. De manier waarop je ademt, heeft direct invloed op hoe je je voelt.

In deze workshop neemt Chantal Verhoef van [Het AdemAtelier](#) je mee in de wereld van de adem. Je wordt je bewust van hoe je ademt en ervaart welke invloed dit heeft op je lichaam en geest. Je ontdekt dat de oefeningen eenvoudig zijn, maar een diepgaande werking hebben. Voor meer ontspanning, rust en balans.

Bij voldoende animo zal deze workshop ook in de middag worden aangeboden.

#### 10.00-11.55 uur - Boekselen

Tijdens de basisworkshop Boekselen zal Loes Vork je stap voor stap leren hoe je van een oud boek een creatieve speeltuin maakt. Er wordt begonnen met korte, gezamenlijke opdrachten. Daarna is er ruimte om de mogelijkheden zelf verder te onderzoeken. Je neemt zelf een boek mee om in te werken. Alle overige creatieve materialen worden verzorgd. De deelnemers ontvangen alle werkbeschrijvingen na afloop per mail.



**11.00-11.55 uur - Qigong**

Qigong is een Chinese bewegingsleer met als doel een toename van levensenergie (qi of chi) en verbetering van de gezondheid. Hiermee kunnen ziektes kunnen worden voorkomen.

Er zijn veel verschillende vormen van Qigong, van zeer dynamische tot meer statische vormen. Je zou Qigong ook wel Chinese yoga kunnen noemen. In deze workshop worden enkele eenvoudige Qigong oefeningen aangeleerd die tot doel hebben lichaam en geest te ontspannen en energie op te doen. Wij gaan een rustige dynamische vorm oefenen, een meditatie in beweging.



Wij raden je daarom aan kleding aan te doen waar je soepel in kunt bewegen. Ann-Rosé Olmtak zal deze workshop begeleiden.

Bij voldoende animo zal deze workshop ook in de middag worden aangeboden.

**10.00 -10.55 uur & van 11.00 -11.55 uur - Intuïtieve expressie, tekenen:**

We maken een hanger in de vorm van een mandala. Het mooie van een mandala is dat je klein begint. Door elke keer lijnen en vormen toe te voegen ontstaat er uiteindelijk iets heel moois. Voeg een boodschap toe en je hebt een mooie herinnering.

Deze workshop wordt verzorgd door Yvonne Lansbergen.



**Lunch:**

**12.00-13.00 uur**

Tussen de middag is er een heerlijke lunch verzorgd door het Bruisnest. Via de aanmeldlink kan je aangeven of je mee eet.



**13.00-13.55 uur & 14.00-14.55 uur - Stoelyoga**

In deze workshop worden Yoga houdingen vanuit zitpositie op de stoel aangeboden. De ademhaling volgt de beweging. De stoel kan ook gebruikt worden als ondersteuning van de yogaoefeningen. Makkelijk zittende kleding is prettig. Coosje Gerris zal deze workshop verzorgen.



**13.00-15.00 uur – Klankschaalbeleving Droomvlucht**

Laat je meevoeren op de klanken van de klankschalen, in een reis naar mooie verten met aansluitend een creatieve uiting van je droomreis. Deze workshop wordt gegeven door Hanneke Hijmans.

**13.00-14.00 uur - Muziek van Hart tot Hart door Voel je Zachte Kracht**

In deze workshop gaan we zingen. Mariska van Nieuwenhuijsen zingt ons toe. Ze brengt je bij je gevoel en geven herkenning en erkenning. Haar liedjes brengen doorgaans licht in het donker. Er is ruimte om te delen. Wat herken je? Wat heb jij nodig en wat mis je? Vaak kan er zoveel duidelijk worden wanneer je je uitsprekt of een ander hoort met een verhaal waar je je in herkent. En boven alles zingen we samen (als je daar blij van wordt).

Meer info over Mariska vind je op [Voeljezachtekracht.nl](http://Voeljezachtekracht.nl)



### **Dansmeditatie**

Dansmeditatie van Bram Boer helpt je met beweging om dichterbij je emoties te komen en ze gewoonweg te laten zijn zoals ze zijn.

Niets moet en niet moet weg. En 'dans' is maar een woord: beweeg zoals heel je lijf dat wil: staand, zittend, swingend, liggend, wiegend, stampend... Zoals het in jou opkomt!

Deze dans is helemaal vrij.

### **Doorlopend programma**

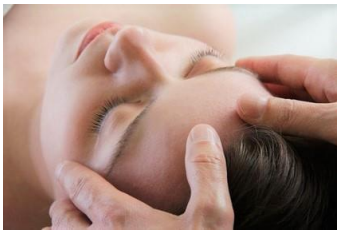
De gehele dag kun je terecht voor verschillende ontspannende behandelingen zoals Massage, Reiki of een stoelmassage.

In de grote zaal kun je elkaar ook ontmoeten of even rustig (na) genieten met een kopje koffie of thee.

Omdat er maar een beperkt aantal plaatsen (18) beschikbaar is voor de 'half uur massages' zal na inschrijving een tijd worden toebedeeld en proberen we rekening te houden met je opgegeven workshops. Voor alle andere hopen we doorlopend stoelmassages\* te verzorgen zodat iedereen aan bod kan komen. \*Onder voorbehoud aangezien we nog geen definitieve toezeggingen hebben.

### **Gelukskaartje**

Trek bij Frances Aarts een gelukskaartje voor de dag. Met mooie afbeeldingen en symbolen krijg je een boodschap mee die blijdschap kan schenken of inzicht kan geven. Om dit bij je te houden krijg je een mooi kristalletje mee, als extraatje en als herinnering.



### **Massage – 5 behandelingen in de middag**

Denk hierbij aan een ontspannende hoofd, schouder of rug massage. Er staan verschillende masseurs en masseuses voor je klaar!

### **Reiki- 4 behandelingen in de ochtend & 6 in de middag.**

De Reiki Spiraal zet je in je kracht met een reikibehandeling; door middel van handoplegging in vaste posities op het lichaam word je je bewust van je energieveld; het resultaat is een moment van ontspanning en welbehagen wat een basis kan zijn voor nieuwe inzichten;

De behandeling bestaat uit een korte intro van enkele minuten, behandelen (25 min) en evalueren (2min).

Behandelaar is Max de Bruin 🙌 van [www.dereikispiraal.com](http://www.dereikispiraal.com)

### **Trager Bodywork – 5 behandelingen in de ochtend**

Trager Bodywork is een ervaring die je niet in woorden kan uitdrukken. De kracht en de kern van Trager Bodywork is om het lichaam ontspanning, lichtheid, ruimte, gewicht, speelsheid en soepelheid te laten ervaren. Waarbij het diepe onbewuste deze ontspanning, gewichtloosheid, ruimte en zachtheid oppakt.

Je hele zenuwstelsel kan tot in de kern meegaan in deze natuurlijke rust. Behandelaar is Petra Mettau van

<https://petramettau.nl>

### **Afsluiting:**

Om ca. 15.45 uur zullen we met elkaar de dag afsluiten.

Tot dan!

### **Team Dag van de Mantelzorg**

E: [gouda@mantelzorgcentraal.nl](mailto:gouda@mantelzorgcentraal.nl)

T: 088 0234225