

Talenten van de Langstraat

Bedankdagen voor en door vrijwilligers
3 t/m 6 oktober 2018

Programma



Vrijwilligers Bedankt!



Veel organisaties werken samen met vrijwilligers. Het hart van onze samenleving bestaat uit vrijwillige inzet en actieve inwoners. In de derde editie van 'Talenten van de Langstraat voor en door vrijwilligers' zetten we vrijwilligers van 3 tot en met 6 oktober in het zonnetje. Diverse (vrijwilligers)organisaties openen hun deuren voor alle vrijwilligers uit Waalwijk en Heusden. Vrijwilligers zetten hun talenten in om zo anderen te inspireren, wat te leren of een leuke beleving te bezorgen. Op locatie worden workshops verzorgd waarin deskundigheidsbevordering, persoonlijke ontwikkeling, ontspanning en ontmoeting centraal staan.

Het volledige programma van Talenten van de Langstraat 'voor en door vrijwilligers' leest u in dit boekje.

Alle activiteiten tijdens deze dagen zijn **gratis**. Deelname aan meerdere activiteiten is mogelijk. Voor elke activiteit dient u zich aan te melden.

BIJEEN
VOOR ZORG, JEUGD
EN WERK.

 contourdetwern

 **VRIJWILLIGERSHUIS**
Heusden sterk door vrijwilligerswerk

 **vrijwilligerspunt**
waalwijk

Aanmelden

Aanmelden kan tot **maandag 24 september 12.00 uur**.

Vol = vol, dus wees er snel bij!

U kunt zich op drie manieren inschrijven:

- per e-mail door een mail te sturen naar tvdlangstraat@contourdetwern.nl
- telefonisch aanmelden kan ook via de wij(k)diensten van ContourdeTwern: **0416 76 01 60**. De wij(k)diensten zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur.
- Via de inschrijflink:
www.contourdetwern.nl
www.vrijwilligershuisheusden.nl

Vermeld hierbij de activiteit waar-aan u wilt deelnemen, uw naam, adres, telefoonnummer, e-mailadres en de organisatie waar u vrijwilligerswerk doet. Na inschrijving ontvangt u een bevestiging.



woensdag 3 oktober

Workshop: Bingo

Organisatie: Annelies Meijer, zakelijk leider ContourdeTwern Heusden
Locatie: Buurthuis De Mand, Jan Steenstraat 2, 5251 NG Vlijmen
Tijd: 19:30 – 21:00 uur

Zin in een ontspannen en gezellige avond? Kom dan naar deze bingo avond met ook nog kans op leuke prijzen.



Workshop: Bingo

Organisatie: Ed Maas vrijwilliger ContourdeTwern
Locatie: Kansfabriek Balade 1, 5142 WX Waalwijk
Tijd: 19:00 – 21:00 uur

Zin in een ontspannen en gezellige avond? Kom dan naar deze bingo avond met ook nog kans op leuke prijzen.

donderdag 4 oktober

Workshop: Art Journal maken

Organisatie: Mevrouw. J. van Asseldonk, vrijwilliger ContourdeTwern
Locatie: Buurthuis De Mand, Jan Steenstraat 2, 5251 NG Vlijmen
Tijd: 09:30 – 12:30 uur

Creatieve workshop waarbij er een art-journal wordt gemaakt. Hierbij wordt er van stevig papier een boekje gevouwen wat we verder versieren met diverse materialen. Er wordt gewerkt met verschillende technieken. Voor deze workshop graag een (liefst gebruikte) stok speelkaarten meenemen, deze hoeft niet compleet te zijn. Er wordt gewerkt aan een mini-art journal wat thuis nog verder uitgebreid kan worden.



Workshop: e-books

Organisatie: Bibliotheek Waalwijk
Locatie: Bibliotheek, Wilhelminastraat 4a, 5141 HK Waalwijk
Tijd: 10:00 – 12:00 uur

Steeds meer mensen lezen via e-reader, tablet of smartphone. Met je abonnement heb je de mogelijkheid om 7 dagen per week 24 uur per dag e-books te lenen en te lezen. Deze workshop legt stap-voor-stap uit hoe het lenen en downloaden van e-books precies werkt.

Wat moet je meenemen: in ieder geval een laptop én een e-reader, tablet of smartphone.



donderdag 4 oktober

Workshop: 3D origami zwaan

Organisatie: Floyd, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Buurthuis De Korf, Mgr. van Kessestraat 29, 5
251 AW Vlijmen

Tijd: 12:00 – 17:00 uur

Origami pfff ziet er maar moeilijk uit... mooi maar dat kan nooit makkelijk zijn, toch? Floyd laat zien met organisme dat papier tot leven kan komen. Dingen die moeilijk lijken blijken heel simpel met zijn duidelijke uitleg. Zo simpel dat je na een paar minuten het zelf al aan andere deelnemers kan uitleggen.

Zodra mensen het snappen worden de onderdeeljes verzameld en in elkaar gezet door Floyd zelf. Je kunt het sculptuur zien groeien en wanneer je thuis aankomt wellicht zelfs met vrienden of alleen verder 'gaan' met de kennis die is opgedaan. We kijken er enorm naar uit en kunnen niet wachten jou hier te mogen ontvangen.



donderdag 4 oktober

Workshop: Hospicezorg vanuit het oogpunt van de vrijwilliger

Organisatie: Ingrid van Happen, vrijwilliger van Hospice Francinus de Wind

Locatie: Eikendonklaan 4, 5143 NG Waalwijk

Tijd: 13:00 – 15:00 uur

Wilt u een beter beeld krijgen van het werk binnen het Hospice Francinus de Wind? Ingrid van Happen geeft u inzicht in het werk van vrijwilligers binnen de hospice Francinus de Wind. Hoe de vrijwilligers in samenwerking met het professionele team: verpleegkundigen; manager; geestelijk verzorger; huishoudelijke dienst en artsen, zorgen voor een warme omgeving voor de acht gasten van het Hospice. Het ervaren van een gevoel van huiselijkheid, veiligheid, betrokkenheid en waardigheid, in de laatste fase van mensen hun leven, staat hierbij centraal.



Workshop: Schilderen

Organisatie: Greet van Riel en Hennie Robben, vrijwilligers
Thuis met Dementie

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord, Bloemenoordplein 3,
5143 TB Waalwijk

Tijd: 13:30 – 15:30 uur

Heeft u altijd al willen leren schilderen? Maar durft u niet? Of komt het er steeds niet van? Geen nood, voor deze workshop hoeft u geen schildertalent te zijn. Greet van Riel en Hennie Robben delen graag hun passie en jarenlange ervaring met u. Met behulp van verschillende materialen gaan zij u leren uzelf makkelijker creatief te uiten.



**“Thuis met Dementie”
Waalwijk**

donderdag 4 oktober

Workshop: Een middag vol zang/een lap vol smart

Organisatie: Trudy Bouman, vrijwilliger Sint Antonius (Schakelring)
Locatie: Sint Antonius, Roomsche Kerkstraat 5, 5256 AJ Heusden
Tijd: 13:00 – 15:00 uur

Zingen is goed voor je ademhaling, longen, enz. enz., maar zeker niet onbelangrijk: het werkt ontspannen.



Workshop: Schilderen op muziek

Organisatie: May van Heijst, Atelier Zolder
Locatie: Atelier Zolder, Meerdijk 26, 5253 BX Nieuwkuijk
Tijd: 13:30 – 16:30 uur

Wil je weten wat muziek bij jouw manier van schilderen doet?
Schrijf je dan in voor deze bijzondere belevingsworkshop waarin je zonder vooropgezet plan gaat schilderen en gaandeweg tot een vorm komt (acrylverf op papier en op muziek van 'de vier jaargetijden' van Vivaldi)



donderdag 4 oktober

Workshop: Café Brein - NAH

Organisatie: Ellen Willemse, 'kroegbaas' Café Brein

Locatie: RIBW, Taxandriaweg 8a, 5141 PA Waalwijk

Tijd: 13:30 – 15:30 uur

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Oorzaak en gevolgen

Je hebt een leuke baan met prima collega's, een fijn gezin, een groot aantal vrienden. Maar dan in slechts enkele minuten verandert je leven. Door een ongelukkige val, hersenkneuzing, hersen- of hartinfarct, heb je hersenletsel. Werken lukt niet meer, het bezoek van collega's wordt minder, er blijft slechts een handje vol vrienden over. Je zit hele dagen thuis en raakt in een isolement.

Inhoud workshop:

Informatie en uitwisseling over de zichtbare en onzichtbare gevolgen van hersenletsel. Tips over hoe je er mee om kan (proberen) te gaan.



Workshop: Anders kijken naar je kind

Organisatie: Rina Beljaars, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord, Bloemenoordplein 3,
5143 TB Waalwijk

Tijd: 19:00 – 21:00 uur

In deze workshop kijk je met je ogen dicht naar je kind. De geleide meditatie en oefeningen tijdens deze workshop kunnen je een heel andere kijk geven op je kind kunnen veranderingen brengen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Van deelnemers hoor ik terug dat ze verrast zijn over de informatie die ze zo krijgen over hun kind. Je kunt deze workshop ook volgen met de intentie om naar jezelf/je innerlijke kind te kijken.

Voor ouders, mee-ouders en een ieder die graag contact maakt met het wezen van kinderen. Neem een dekentje mee om warm te blijven. Zit je graag op de grond? Neem dan een matje of kussen mee.

donderdag 4 oktober

Workshop: Het coachen van iemand bij het realiseren van een doel

Organisatie: Peer Elshout, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord, Bloemenoordplein 3,
5143 TB Waalwijk

Tijd: 19:00 – 21:00 uur

Ben je iemand die graag iemand helpt bij het oplossen van een persoonlijk probleem of bij het verwezenlijken van een vurige wens? En wil je graag eens van een ervaren coach een aantal tips krijgen om je eigen coachingstalenten uit te breiden? Dan is deze workshop voor jou bedoeld en nodig ik je er van harte voor uit.



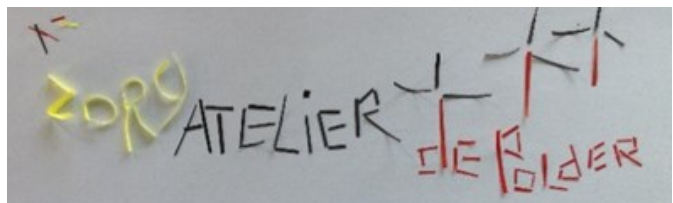
Workshop: Vilten

Organisatie: Jannie en Bo Leijten, eigenaren Zorgatelier de Polder

Locatie: Zorgatelier de Polder, Valkenvoortweg 37, 5145 PM Waalwijk

Tijd: 19:00 – 21:00 uur

Lijkt het u leuk om een avond creatief bezig te zijn? NAH Zorgatelier de Polder is een creatieve dagbesteding in Waalwijk voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Ook het Zorgatelier wil graag iets terug doen voor de vrijwilligers, daarom organiseren Jannie en Bo Leijten een workshop vilten. Vilten is het in elkaar grijpen van wolvezels. Nadat de wol met warm water met olijfzeep vochtig is gemaakt, haken de vezels door wrijving in elkaar en krimpt het geheel. Het resultaat is heel bijzonder!



donderdag 4 oktober

Workshop: Rondleiding Hospice Prisma BaLaDe

Organisatie: Vrijwilliger Prisma

Locatie: BaLaDe 1 - 220, 5142 XW Waalwijk

Tijd: 19:00 – 20:30 uur



Wilt u de sfeer in Hospice BaLaDe proeven?

Dat kan! Op een informatieve en ervaringsgerichte manier krijgt u een indruk van hospice BaLaDe. Deze hospice is speciaal voor mensen die door de complexiteit van hun hulpvraag geen beroep kunnen doen op hun netwerk en/of een regulier hospice. In het hospice kan aan zes mensen kwalitatief hoogstaande palliatieve zorg geboden worden. Vrijwilligers hebben een belangrijke functie binnen het hospice. Net dat beetje extra aandacht bieden is erg waardevol voor onze bewoners. Wij zien u graag in de week voor en door vrijwilligers om u deze bijzondere plek te laten kennen.

Workshop: Shamballa armbanden maken

Organisatie: Connie van de Pol, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Buurthuis De Schakel, Vermeerstraat. 58a, 5256 HL Oudheusden

Tijd: 19:00 – 22:00 uur

We gaan zogenoemde Shamballa-armbanden maken. Deze armbanden zijn momenteel heel populair. Ze worden gedragen door zowel mannen als vrouwen.

Oorspronkelijk komen ze vanuit het Tibetaanse Boedisme en staan symbool voor geluk, vriendschap en onvoorwaardelijke liefde. Wij gaan ze maken met een schuifknoop zodat ze in lengte verstelbaar zijn.



donderdag 4 oktober

Workshop: Bloemenseance

Organisatie: Mw. J. van Asseldonk, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Buurthuis De Mand, Jan Steenstraat 2, 5251 NG Vlijmen

Tijd: 19:30 – 22:00 uur

Bij een bloemenseance worden er helderziende waarnemingen gedaan aan de hand van door de deelnemers meegebrachte bloemen. Iedere deelnemer brengt een bloem mee en legt die voor aanvang van de avond op een tafel. De bloem heeft bij voorkeur al een à twee dagen in huis gestaan. Via de bloem wordt informatie verstrekt over de persoon zelf.



vrijdag 5 oktober

Workshop: Dansend de ochtend in!

Organisatie: Erica de Vaan, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: De Mand, Jan Steenstraat 2, 2551 NG Drunen

Tijd: 09:30 – 10:30 uur

Samen op leuke muziek gezellig Country Line dansen.



Workshop: Kennismaken met Prisma

Organisatie: Cliënten van Prisma

Locatie: Prof. Zeemanweg 16, 5144 NN Waalwijk

Tijd: 09:30 – 12:30 uur

Wilt u kennismaken met cliënten van Prisma en hun werk? Tijdens deze workshop gaat u op persoonlijke wijze in gesprek met cliënten van Prisma die werkzaam zijn op de Zeemanweg, hun begeleiders en vrijwilligers. U krijgt een rondleiding door het nieuwe Activiteiten Centrum, waar Prisma, maar vooral de cliënten trots op zijn. Het zijn dan ook cliënten die u graag rondleiden. Tot slot, als toetje gaat u samen creatief aan de slag, maar dat blijft nog een verrassing.



vrijdag 5 oktober

Workshop: Sieraad maken van Speksteen

Organisatie: Marlies Timmers – Oome, vrijwilliger van Woonzorgcentrum de Stroming

Locatie: Kerkstraat 23, 5165 CE Waspik

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

Leer een sieraad maken van speksteen. Marlies begeleid u in het hele creatie proces zodat u naar huis gaat met een mooi resultaat en terugkijkt op een fijne ochtend.



vrijdag 5 oktober

Workshop: Netwerkondersteuning vergroot je wereld

Organisatie: Conny van der Borgh, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord, Bloemenoordplein 3,
5143 TB Waalwijk

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

Netwerkondersteuning: Zo help je iemand met het versterken van zijn of haar netwerk!

Een stevig netwerk wordt belangrijker nu de overheid inzet op zelfstandigheid en mantelzorg. Mensen moeten vaker een beroep doen op hulp, steun en zorg van familie, vrienden en burens.

Wanneer u als vrijwilliger contact hebt met iemand die eenzaam is of een klein netwerk heeft, maakt u deel uit van het netwerk van die persoon. Maar u zult vaak niet in uw eentje kunnen voldoen aan alle behoeften die iemand heeft aan passend gezelschap en/of praktische hulp. Daarom is het fijn als je kunt helpen met opbouwen of versterken van zijn of haar sociale netwerk. Dit voorkomt dat je als vrijwilliger onder druk komt te staan en voor de betreffende mens is het heel fijn om te merken dat er manieren zijn om ondanks eventuele beperkingen je mogelijkheden te verruimen.

In de workshop leer je hoe je mensen bewust maakt van hun netwerk en hun behoeften op dit gebied. Daarna gaan we in op het versterken het netwerk en hoe je mensen kunt helpen met drempelvrees die ze hierbij kunnen ervaren



vrijdag 5 oktober

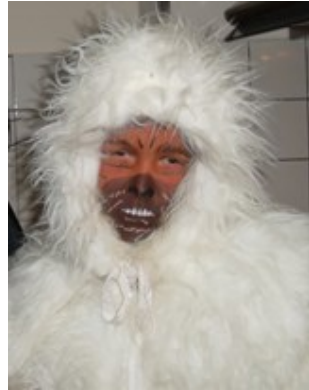
Workshop: Grimeren

Organisatie: Ell de Gouw, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Buurthuis De Mand, Jan Steenstraat 2, 5251 NG Vlijmen

Tijd: 10:45 – 12:00 uur

Grimeren is leuk voor jong en oud.



Workshop: Boezem fibrilleren

Organisatie: Hans van den Biggelaar, vrijwilliger Vluchtelingenwerk

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord,
Bloemenoordplein 3, 5143 TB Waalwijk

Tijd: 13:00 – 15:00 uur

In deze workshop legt Hans uit wat een boezem fibrilleren is, hoe dit ontstaat en wat je eraan kunt doen.

vrijdag 5 oktober

Workshop: Schilderen

Organisatie: José Verreijt, vrijwilliger ContourdeTwern Heusden

Locatie: Buurthuis De Stulp, Admiraalsweg 100 5151 MR Drunen

Tijd: 13:00 – 15:00 uur

Met een prachtig schilderij naar huis gaan? Dat kan na deze workshop! Onder begeleiding van José Verreijt, een gezellige en creatieve dame, gaat iedereen, creatief of niet-creatief, naar huis met een mooi aandenken voor aan de muur.



Workshop: Kooklab

Organisatie: Corrie Hendriks, vrijwilliger Parkpaviljoen

Locatie: Parkpaviljoen, Grotestraat 154A, 5141 HC Waalwijk

Tijd: 13:30 – 15:30 uur

Ben je een echte keukenprinses of -prins? Vind je het leuk om recepten uit te proberen? Of weet je jezelf niet zo goed raad in een keuken maar wil je kijken of je tóch talent hebt? Wil je weleens meer weten over koolhydraatarm koken en bakken? Sluit dan aan bij dit 'Kooklab' en leer onder leiding van Corrie Hendriks hoe je hele lekkere koolhydraatarme crackers bakt!



vrijdag 5 oktober

Workshop: Wandelcoaching

Organisatie: Wilma Wajon van Stevig Zacht
Locatie: De Roestelberg, Roestelbergseweg 2,
5171 RL Kaatsheuvel
Tijd: 13:30 – 15:00 uur



Wat brengt wandelcoaching?

Je bent actiever door de beweging van lopen. Je voelt je vrijer in het buiten zijn. Door het wandelen komen verstand en gevoel meer op een lijn. Het naast elkaar lopen is minder confronterend en we gaan de natuur, de omgeving en het pad als hulpbron gebruiken voor nieuwe inzichten.

Thema's: grenzen aangeven, ruimte nemen, jij vs die ander



Workshop: Mozaïeken

Organisatie: Hilly de Waal, vrijwilliger ContourdeTwern
Locatie: De Stulp (Hobby-ruimte), Admiraalsweg 100, 5151 MR
Drunen
Tijd: 14:00 – 16:00 uur

Je gaat aan de slag met stukjes steen en maakt een mooi katje of een onderzetter. Er zijn voorbeelden aanwezig.
Een bijzondere techniek met een heel leuk resultaat.



vrijdag 5 oktober

Workshop: Marokkaans koken

Organisatie: Fawzia Darkani, Vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Buurthuis de Schakel, Vermeerstr. 58a,
5256 HL Oudheusden

Tijd: 18:00 – 20:00 uur

Ook nieuwsgierig naar de Marokkaanse keuken?
Doe gezellig mee met onze workshop.



Workshop: Rondleiding Hospice Prisma BaLaDe

Organisatie: Vrijwilliger Prisma

Locatie: BaLaDe 1 - 220, 5142 XW Waalwijk

Tijd: 19:00 – 20:30 uur

Wilt u de sfeer in Hospice BaLaDe proeven? Dat kan! Op een informatieve en ervaringsgerichte manier krijgt u een indruk van hospice BaLaDe. Deze hospice is speciaal voor mensen die door de complexiteit van hun hulpvraag geen beroep kunnen doen op hun netwerk en/of een regulier hospice. In het hospice kan aan zes mensen kwalitatief hoogstaande palliatieve zorg geboden worden. Vrijwilligers hebben een belangrijke functie binnen het hospice. Net dat beetje extra aandacht bieden is erg waardevol voor onze bewoners. Wij zien u graag in de week voor en door vrijwilligers om u deze bijzondere plek te laten kennen.

vrijdag 5 oktober

Workshop: Relaxen met klankschalen

Organisatie: Hans en Carine Meulenbeld, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Lambertusstraat 4, 5256 TB Hedikhuizen

Tijd: 20:00 – 21:15 uur

Kom heerlijk ontspannen en geniet door middel van een reis van allerlei klanken. Via lichte ontspanningsoefeningen kom je langzaam in de rust en stilte. Je kunt gaan zitten op een stoel of liggen op een matje, wat jij fijn vindt.



Workshop: Stijldansen voor beginners

Organisatie: Stijldans Club

Locatie: Buurthuis De Korf, Mgr. van Kesselstraat 29, 5251 AW Vlijmen

Tijd: 20:00 – 22:00 uur

In deze workshop leert u de beginpassen van de Engelse Wals en de Foxtrot. Na het volgen van deze workshop hoeft u nooit meer aan de kant te blijven als er op een feest of bruiloft een foxtrot wordt ingezet. Je zult zien dat je na 20 minuten oefenen al enkele pasjes in de maat van de muziek danst. Wij zorgen voor een paar geoefende vrijwilligers zodat U een partner heeft die u op weg helpt. Een eigen danspartner is niet nodig, mag natuurlijk wel.



zaterdag 6 oktober

Workshop: Klank- & Choclademeditatie

Organisatie: Maria Aarts, massage therapeut Dealuna Vlijmen

Locatie: Buurthuis de Korf, Mgr. van Kesselstraat 29, 5251 AW Vlijmen

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

In het dagelijks leven houden we ons bezig met denken, problemen oplossen, concentreren en plannen maken. De hersenen produceren dan voornamelijk bèta-golven. Als we ons ontspannen gaan de hersenen een lagere golflengte produceren, de alfa-golven. Dit gaat samen met een gevoel van rust. Het is een soort slaaptoestand, terwijl je toch wakker bent. In deze toestand kun je sneller nieuwe informatie in je opnemen en het ook beter onthouden. Op lichamelijk niveau worden de hartslag en ademhaling vertraagd en ontspannen de spieren zich.

Al wat je hoeft te doen is gaan liggen en genieten van het diepe effect van de klanken van allerlei spirituele instrumenten. In korte tijd kom je tot een volledige ontspanning. De trillingen en boventonen hebben een helend effect op lichaam en geest.

Er zijn matjes en dekens aanwezig, maar je mag natuurlijk ook eigen spullen meenemen om lekker op te liggen.

*We beginnen de workshop met een korte chocolade meditatie. Wat dat precies inhoudt is een verrassing.



zaterdag 6 oktober

Workshop: Syrisch koken

Organisatie: Asma, vrijwilliger Vluchtelingenwerk

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Zanddonk, Willaertpark 2a,
5144 VM Waalwijk

Tijd: 10.30-13.00 uur

Samen met Asma worden er 3 verschillende Syrische gerechten gemaakt en natuurlijk gegeten



Workshop: Samen (in stilte) naar buiten voor rust van binnen.

Organisatie: Astrid Steijger, vrijwilligster bij ContourdeTwern.

Locatie: Restaurant Het Galgenwiel,
Burg. Smeelelaan 124, 5144 NK Waalwijk

Tijd: 10:30 – 12:00 uur of iets later...

Een wandeling in stilte van een uur waarbij we stil staan bij de natuur en in de natuur. Maar vooral ook even stil staan bij jezelf.

De schoonheid van het bos opent zich voor je terwijl de gezonde werking van beweging samengaat met het ontdekken van de stilte in jezelf. Daarna drinken we samen een kopje koffie of thee bij Het Galgenwiel. Welkom!



zaterdag 6 oktober

Workshop: Meerhandenmassage

Organisatie: Maria Aarts, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Buurthuis de Korf, Mgr. van Kesselstraat 29, 5251 AW
Vlijmen

Tijd: 12:30 – 14:30 uur

In deze laagdrempelige workshop word je om beurten gemasseerd door mededeelnemers. We beginnen met een korte uitleg en moment van stilte om 'in het eigen lijf' te komen voordat we anderen aan gaan raken. Misschien heb je al ervaring met massages, maar hoe is het voor je als je lichaam wordt aangeraakt door meerdere handen? Die handen op je lichaam te voelen. In het begin willen mensen vaak de controle houden. Het echte genieten begint als je alles los durft te laten.

Workshopleider zorgt voor een veilige omgeving.

Tijdens de workshop blijven we in principe gekleed. Mochten de deelnemers zelf liever wat bovenkleding uit wensen te doen dan kan dat alleen als iedereen zich daarbij comfortabel voelt.

Na afloop is er tijd om de ervaringen te delen.



Workshop: Dikke Dames schilderen

Organisatie: Roelie Smits, Theo Kouwenberg en Henriëtte Nouwens, vrijwilligers van Schakelring, Zandley

Locatie: Burg. van de Heijdenstraat 1, 5151 HK Drunen

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

Roelie, Theo en Henriëtte, bieden de workshop Dikke Dames schilderen aan. Er zal een grove tekening op het doek staan, waarvan de deelnemers een mooi schilderij kunnen maken. Jullie kunnen een sprankelende ochtend verwachten.



zaterdag 6 oktober

Workshop: Krachtsstok maken

Organisatie: Rina Beljaars, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Wij(k)dienstencentrum Bloemenoord, Bloemenoordplein 3,
5143 TB Waalwijk

Tijd: 13:00 – 15:00 uur

Tover een gewone tak om in een stok met kracht!

We beginnen de workshop met een oefening waarin je ontdekt welke kracht je in je stok wil verwerken.

Je gaat een stok versieren met kralen, veren, stenen, andere natuurlijke materialen en tekens, die een betekenis voor je hebben en die symbool staan voor je kracht.

Je werkt met schuurpapier, een boormachine, een hobbymachine om te graveren en nog andere gereedschappen.

Er zijn stokken om te gebruiken, maar als je wilt kun je ook een stok meenemen.



Workshop: Stadswandeling: 7 Eeuwen Heusden in 1,5 uur

Organisatie: Jos Rooijmans, vrijwilliger ContourdeTwern

Locatie: Heusden Bureau voor Toerisme,
Pelsestraat 17, 5256 AT Heusden

Tijd: 14:00 – 15:30 uur

Altijd iets meer willen weten van Heusden Vesting? Een leuke gids, mooie steegjes en plekjes waar je nog niet bent geweest?

Jos Rooijmans leidt je rond en vertelt je op luchtige wijze over de 7 eeuwen geschiedenis van Heusden.

Leuke anekdotes en vooral een mooie tour langs gevels en mooie uitzichten.



zaterdag 6 oktober

Workshop: Make en Take essentiële olie van dōTERRA

Organisatie: Silva Hoedjes, vrijwilliger ContourdeTwern Heusden

Locatie: Sint Antonius, Roomsche Kerkstraat 5, 5256 AJ Heusden

Tijd: 15:00 – 16:00 uur

Je eigen samenstelling/blend/rollers maken met essentiële oliën van dōTERRA. De roller die je zelf maakt krijg je van stichting Schakelring. Wil je meer rollers, dan kan natuurlijk. Je kunt met maximaal 5 rollers naar huis gaan, deze kosten € 5,- per stuk. Je kunt zo zelf bepalen hoeveel je wilt uitgeven. Thuis lekker je eigen roller uitproberen en zelf ervaren wat deze blend voor jou en je gezondheid kan betekenen.

Ook verloot ik nog een heerlijke olie tijdens deze workshop en maak je kans op een leuke sleutelhanger die ook nog eens gevuld kan worden met verschillende oliën. Dus een leuke en leerzame workshop met verassing.



Georganiseerd door:

BIJEEN
VOOR ZORG, JEUGD
EN WERK

 **VRIJWILLIGERSHUIS**
Heerden sterk door vrijwilligerswerk

 **contourdetwern**

 **vrijwilligerspunt**
waalwijk

