

CURSUSSEN 2024



Hé mantelzorgers...

WIE ZORGT ER VOOR JOU?

Wij bieden activiteiten voor mantelzorgers in Berkelland die hun talenten willen ontdekken, balans willen vinden en nieuwe energie willen opdoen!


mouze
mantel
KUNST VOOR DE ZIEL



Elke dag geef je veel van jezelf voor de ander. Maar wie zorgt er voor jou?

Wij willen een beetje bijdragen aan jouw welzijn, leefplezier en geluk. Door het aanbieden van activiteiten waar je energie van krijgt en blij van wordt.

Met deze activiteiten heb je even tijd voor jezelf, ben even weg van de dagelijkse drukte. Je ontmoet ook anderen met dezelfde interesse en je doet nieuwe ideeën op. Waar je ook weer thuis mee aan de slag kunt.

Voor wie? Deze cursussen zijn voor alle mantelzorgers in Berkelland die hun talenten willen (her)ontdekken, die heel graag weer meer balans willen ervaren en die nieuwe positieve energie willen opdoen.

Doe je mee?

Schrijf je vandaag nog in bij:
Kreggelkwiek@fitart.nl



Rust en Ruimte

Met: Elly Janssen
Theater, dans, Qigong en lifecoach

Even tot jezelf komen. Met koffie & klets kop. Met anderen die jou snappen, die jij snapt. Samen stoom afblazen en je gehoord en gezien voelen.

En dan samen aan de slag met eenvoudige oefeningen om je energie weer te laten stromen. Rust en ruimte nemen voor jezelf. Langzaam maar zeker kom je weer in balans. Dan ga je gevoed en met goed gemoed weer de week in.

★ **Maandagmorgen**
10.30 - 12.30 uur
18 en 25 november,
2, 9, 16 december

Synagoge - Borculo
Deelname is gratis

Doe je mee?
Mail naar: Kreggelkwiek@fitart.nl



Kleur je kracht

Met: Rieneke Metselaar
Kunstenaar, trainer en creatief coach

Een inspirerende cursus om stil te staan bij jouw eigen welzijn met hulp van creatieve werkvormen en opdrachten. Wat kun je verwachten? Ontdek en experimenteer: met leuke creatieve opdrachten staan we stil bij en jouw talenten. Inspiratie: je leert eenvoudige teken- en schildertechnieken waar je ook thuis makkelijk mee verder kunt. Stilte: de technieken zorgen voor ontspanning en stilte in je hoofd Gun jezelf de ruimte om je kracht te kleuren.

★ **Dinsdagmorgen**
10.30 - 12.30 uur
26 november, 10 december,
7 en 21 januari

Café De Luifel - Ruurlo
Deelname gratis
€ 5,- voor de materialen

Doe je mee?
Mail naar: Kreggelkwiek@fitart.nl



Dag-schets-boek

Met: Lisette Platjouw
Kunstenaar en IVN gids

Neem even de tijd voor jezelf! Teken en schrijf wat je bezighoudt in je eigen dag-schets-boek. Gewoon schetsen uit de losse pols, zonder tekenkramp. En woorden geven aan de beelden. Met Lisette Platjouw kom je uit je tekenkramp en ontdek je nieuwe creatieve mogelijkheden. Laat je inspireren door de natuur. Deel je beelden en wat je bezighoudt met anderen. Kom jij ook je batterij weer opladen? Doe je mee?

★ **Woensdagmiddag**
14.30 - 16 uur
20 november, 4 en 18 december,
8 en 22 januari

Kruidenhof te Mallum - Eibergen
Deelname is gratis
€ 5,- voor materialen

Doe je mee?
Mail naar: Kreggelkwiek@fitart.nl



ik heb een idee!

Heb je een ander idee?

Zoals bijvoorbeeld:

- Muziek maken of naar een lekker concert? Een avondje theater?
- Of zelf lekker spelen en dansen?
- Sporten samen of juist alleen?
- Meer leren over dementie, grenzen stellen, familie-opstellingen?
- Juist iets leuks doen samen mét je partner, vader, moeder of kind?
- Is een morgen of middag goed of liever een avond?
- Of nog heel iets anders?



> Laat het ons weten. Wij helpen jouw idee te realiseren!

Stuur een berichtje met je tips, wensen, ideeën of vragen naar: kreggelkwiek@fitart.nl



CULTURISIE

