

Met de cursus Creatief Leven geef je jouw leven (weer) vorm



Voel je je te vaak eenzaam, of weet je (nog) niet wat je wilt? Maar wil je daar graag verandering in brengen? Dan is de cursus Creatief Leven iets voor je.

Wat houdt Creatief Leven in?

Het is een praktische cursus van acht lessen van elk twee uur. De Drontense Annemieke Diesel (60) geeft de training al vier jaar. "Zelf heb ik de cursus ook gevolgd, als onderdeel van de post-HBO opleiding tot specialist eenzaamheid, toen ik mijn leven anders wilde vormgeven. Mede daardoor ben ik gestart met mijn bedrijf emPOWERed by Diesel, van waaruit ik de cursus nu zelf begeleid. Ik vind het vooral fijn om anderen in hun kracht te zetten."

Voor wie is het bedoeld?

"Eenzaamheid heeft zo'n lading", weet Annemieke. "Maar door gebeurtenissen in je leven kun je je eenzaam voelen. Een scheiding, ziekte, werkloosheid of verhuizing, maar ook pensionering of de geboorte van een kind zijn kantelmomenten en kunnen een gevoel van eenzaamheid geven. Mijn deelnemers, jong en oud, hebben dus verschillende achtergronden. Wist je dat de cursus ook preventief kan werken? Het kan juist voorkómen dat je je eenzaam blijft voelen of geen zingeving ervaart."

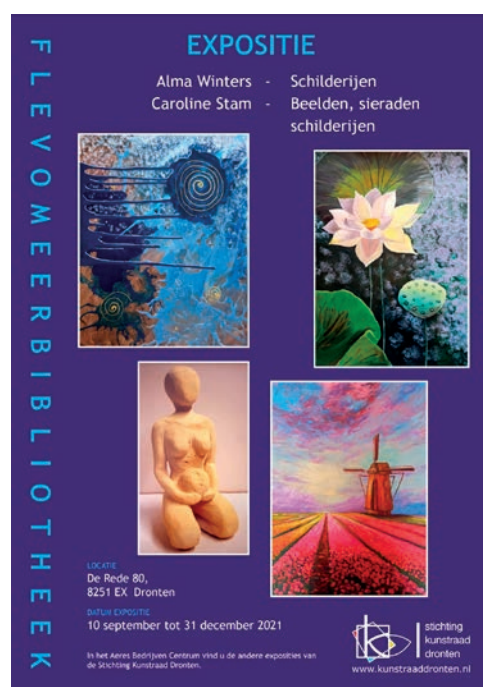
Hoe kan ik veranderen?

"Het begint bij de wil om te veranderen, en je bewust te worden van je leefpatronen. Via opdrachten en oefeningen krijg je inzicht in jezelf, je gedrag en wat je zou willen bereiken. Daarin zitten ook creatieve opdrachten, zoals schilderen. Dat prikkelt je zintuigen en zet andere hersengebieden aan het werk. Trouwens, we halen vroegere problemen niet terug; we kijken juist vooruit, door bijvoorbeeld positieve verhalen en mogelijkheden te zoeken. Hoe klein ook, die heeft iedereen. En je gaat concreet aan de slag om te ervaren hoe je zaken anders aanpakt."

"Vanuit mijn rol als mantelzorger voor mijn vader liep ik tegen gevoelens van eenzaamheid aan, voelde me onzichtbaar en onbegrepen. Ik kreeg steeds minder energie. Toen ik van Creatief Leven hoorde, zag ik dat wel zitten. Ik accepteerde op een gegeven moment dat verandering nodig was. Het heeft me geholpen, hoewel ik ook tranen heb gelaten. Door het uitschrijven van doelen ga je jezelf echt ontdekken, je leert dingen over jezelf; wie ben je, waar ligt je passie? Het vraagt het doorbreken van patronen. Het was ook de kracht van Annemieke, die goed kan luisteren en kan coachen hoe je met weerstanden kunt omgaan. Vanuit de groep was er wisselwerking en konden we elkaar steun geven. Daarnaast droegen de diverse activiteiten, zoals ademhalingsoefeningen en creatieve opdrachten, bij aan mijn zelfbewustzijn. De cursus heeft me vooral beter in balans gebracht. Ik heb geleerd beter mijn aandacht te verdelen, maar ook te ontvangen. Ik ben me bewuster geworden van wat ik kan, wat ik wil, waar ik blij van word en dat ook echt ga doen. Iets wat ik al jarenlang wilde, heb ik nu opgepakt: djembé spelen. Daar word ik heel blij van! Ook heb ik besloten niet terug te gaan naar het onderwijs, maar een nieuwe studie op te pakken, Rouw- en stervensbegeleiding. Ik ben veranderd; een vriendin vond dat ik opgebloeid was."

Wat kan ik eigenlijk zelf doen?

"Het is prettig om een sociaal netwerk om je heen te hebben, waar je voor steun bij terecht kunt. Maar niet iedereen heeft dat. Daarvoor biedt de cursus Creatief Leven handvatten om te werken aan contacten en activiteiten die bij je passen. Het merendeel van de oud-deelnemers voelt zich daardoor beter, weet ik. Een van die deelnemers, Caroline Stam, vond de energie om een expositie (zie illustratie) op te zetten. 'Bedankt voor alle levenslessen', appte ze me. Ook in het verhaal van Tineke Vos lees je wat de cursus haar heeft gebracht. Geweldig toch? Daar doe ik het voor."



"Ik ben weer helemaal opgebloeid"

Tineke Vos-Van Dijk (56) uit Swifterbant heeft afgelopen voorjaar de cursus Creatief Leven gevolgd.

"Vanuit mijn rol als mantelzorger voor mijn vader liep ik tegen gevoelens van eenzaamheid aan, voelde me onzichtbaar en onbegrepen. Ik kreeg steeds minder energie. Toen ik van Creatief Leven hoorde, zag ik dat wel zitten. Ik accepteerde op een gegeven moment dat verandering nodig was. Het heeft me geholpen, hoewel ik ook tranen heb gelaten. Door het uitschrijven van doelen ga je jezelf echt ontdekken, je leert dingen over jezelf; wie ben je, waar ligt je passie? Het vraagt het doorbreken van patronen. Het was ook de kracht van Annemieke, die goed kan luisteren en kan coachen hoe je met weerstanden kunt omgaan. Vanuit de groep was er wisselwerking en konden we elkaar steun geven. Daarnaast droegen de diverse activiteiten, zoals ademhalingsoefeningen en creatieve opdrachten, bij aan mijn zelfbewustzijn. De cursus heeft me vooral beter in balans gebracht. Ik heb geleerd beter mijn aandacht te verdelen, maar ook te ontvangen. Ik ben me bewuster geworden van wat ik kan, wat ik wil, waar ik blij van word en dat ook echt ga doen. Iets wat ik al jarenlang wilde, heb ik nu opgepakt: djembé spelen. Daar word ik heel blij van! Ook heb ik besloten niet terug te gaan naar het onderwijs, maar een nieuwe studie op te pakken, Rouw- en stervensbegeleiding. Ik ben veranderd; een vriendin vond dat ik opgebloeid was."

Speciale ZamenEen-aanbieding

In samenwerking met ZamenEen betalen deelnemers voor de cursus Creatief Leven dit najaar alleen een eigen bijdrage van 50 euro. Interesse? Meld je aan op www.empoweredbydiesel.nl/aanmeldingsformulier.html



eenzamen één

Eenzaam ben je niet alleen

30 sep t/m 7 okt • De week tegen eenzaamheid

Week tegen Eenzaamheid - samen aan de slag

'Eenzaam ben je niet alleen'. Met die boodschap gaan we de Week tegen Eenzaamheid in, die dit jaar van 30 september tot en met 7 oktober plaatsvindt. Zo'n week is nodig, want ook in Biddinghuizen, Dronten en Swifterbant voelen veel mensen zich veel te vaak alleen. Bij u/jou in de buurt, om de hoek, of misschien ervaar je zelf wel eens gevoelens van langdurige eenzaamheid.

Dat moet en kan anders. ZamenEen, de Coalitie tegen Eenzaamheid, heeft de handen ineen geslagen. Dat heeft geleid tot verschillende initiatieven die moeten helpen om mensen weer houvast en energie te geven. Op deze 2 pagina's van het ZamenEen-journaal vind je allemaal informatie over activiteiten binnen de gemeente Dronten. Misschien zit er iets voor je bij.

Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar over praten? Bel dan met het Contactpunt ZamenEen op

088-2802802

op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur.



Zet je beste bankje buiten!

Wat is gezelliger dan met elkaar even bijpraten? En waar kan dat beter dan buiten op een bankje voor huis. De Coalitie ZamenEen sluit daarmee aan bij het landelijke initiatief Buurtbankjes.nl, met als doel om van de stoep een grote huiskamer voor de buurt te maken. De 1,5 meter afstandsregel mogen we loslaten, dus het is verantwoord. Doe daarom mee, zet je (tuin)bankje buiten en ga eens in gesprek met je buurtgenoot. Want iedereen heeft een verhaal.

Bij Kerkcentrum De Ark pakten ze het idee direct op. Dominee Karolien Zwerver, lid van de Denktank van Stichting MeerSamen waar de Coalitie onder valt, verspreid het idee onder de andere kerken in Dronten. Spontaan vormde zich een werkgroep vanuit de diaconie van De Ark. Anneke Winkelhorst en Esther van Goolen staan garant voor een gezellig bankje en koffie.

OpenJeHart - kom in beweging

OpenJeHart is bestemd voor mensen die samen met anderen letterlijk en figuurlijk weer in beweging willen komen. De hele week zijn er verschillende activiteiten, zoals een Wandeling, Gezamenlijk eten, het Bakkie Aandacht en de themabijeenkomsten 'Waarom het met de een wel en met de ander niet klikt'. Zowel in Dronten, Swifterbant als Biddinghuizen kun je meedoen. Het hele programma vind je op www.zameneen.nl. Vragen? Bel 088 - 7878988.

Dag van de Ouderen

Op vrijdag 1 oktober vieren we de jaarlijkse Dag van de Ouderen in De Meerpaal. Ouderen kunnen dan genieten van workshops en een theatervoorstelling. Vanaf 14.00 uur is de ontvangst met koffie/thee. Om 14.30 uur starten de workshops en om 15.15 uur begint de voorstelling 'Oppasopa'. Toegangskaarten (€ 7,50) zijn verkrijgbaar via tel. 0321 - 388 777 en aan de balie op het Serviceplein. Een geldig vaccinatiebewijs of negatief testbewijs en een geldig legitimatiebewijs is vereist.

Meedoen met De Meerpaal

Van 4 tot en met 8 oktober 2021 kun je meedoen aan diverse activiteiten van De Meerpaal. Op verschillende dagen en tijdstippen kun je terecht in De Meerpaal in Dronten, of De Binding in Biddinghuizen en De Steiger in Swifterbant. Van senioren- en stoelgym tot volksdansen en countryline dance. Maar ook voor biljart, bridge, Sweet sixty en zitdansen kun je er onder begeleiding van een docent terecht.

Het hele programma vind je op www.meerpaal.nl/ontmoeten

Maak jij het verschil?

Bureau LWPC organiseert binnenkort weer trainingen rondom eenzaamheid voor professionals, vrijwilligers en 'gewone' inwoners van de gemeente Dronten. Veel meer mensen dan je wellicht denkt, voelen zich regelmatig tot zeer vaak eenzaam. Het zijn mensen met een baan, een relatie, kinderen, alleenstaand, met pensioen, geen of juist een hoop sociale contacten.

Maar hoe herken je eenzaamheid? Hoe maak je het bespreekbaar en hoe verwijst je eventueel door? Wil jij leren hoe je het verschil kunt maken voor iemand die zich eenzaam voelt? Volg dan de gratis (dagdeel)training die Bureau LWPC namens de Coalitie ZamenEen mag aanbieden. Als iedereen een ander kan helpen, maken we met elkaar de wereld een beetje mooier.

Meer informatie? Bel 088 - 280 2802 of stuur een e-mail naar info@zamen-een.nl.

Vijf praktische tips tegen eenzaamheid

1. Schaam je niet voor je gevoelens. Iedereen voelt zich af en toe eenzaam. Praat er over!
2. Stel jezelf de vraag waar jij behoefte aan hebt in je contacten.
3. Lees informatie over het ontstaan en de aanpak, bijvoorbeeld op www.eenzaamheid.info.
4. Probeer de positieve dingen te blijven zien, hoe klein ook.
5. Zoek hulp als gevoelens van eenzaamheid langer duren.

Gratis introductieworkshop

In de Week tegen de Eenzaamheid organiseert Annemieke Diesel voor belangstellenden een gratis introductieworkshop Creatief Leven:

- di 5 oktober van 14.00 - 15.30 uur in Swifterbant (max. 10 personen) - tel. 088 008 0740
- do 7 oktober van 18.30 - 20.00 uur in Biddinghuizen (max. 10 personen) - tel. 088 008 0750
- vrij 8 oktober van 10.00 - 11.30 uur in Dronten (max. 15 personen) - tel. 088 008 0740

Let op: meld je voortijdig aan bij de balie van de bibliotheek of via www.flevomeerbibliotheek.nl