

Wandel/natuurcoaching in Dordtse natuur

Sinds enkele maanden heeft Yvonne Bosman een praktijk in Dordrecht/Sterrenburg.



Yvonne Bosman

Yvonne is zelf graag buiten en ervaart keer op keer hoe heerlijk het is om rust en ruimte in je hoofd te krijgen en te genieten van de stilte. "Het is een laagdrempelige praktijk voor een ieder die er zelf even niet meer uitkomt. Samen gaan we op

zoek naar datgene wat jij/u nodig hebt zodat er weer nieuwe inzichten ontstaan waarmee je verder kunt. Er zijn verschillende manieren om hierover met elkaar in gesprek te gaan, waarvan wandel/natuurcoaching er een van is", aldus Yvonne Bosman.

Wat is dat nou eigenlijk?

Wat is wandel/natuurcoaching? Het is een krachtige vorm van persoonlijke begeleiding waarbij de natuur als extra hulpbron of inspiratiebron wordt gebruikt. Yvonne begeleidt of coacht tijdens een wandeling in de natuur (in de stad kan ook) waarbij we beiden geïnspireerd worden door de kracht, wijsheid en creativiteit die in de natuur verborgen zit. Het pad waarop gelopen wordt symboliseert je levenspad. Door te bewegen komt de psyche in beweging. Hoofd en lichaam worden



daardoor met elkaar verbonden en daarmee het verstand en het gevoel.

Kleuren en geuren

De zintuigen worden maximaal gebruikt en geprikkeld. De geluiden, kleuren, geuren, de regen en de wind langs de huid, het draagt allemaal bij aan een groter bewustzijn. Wandelen geeft rust in het hoofd en daardoor is het gemakkelijker om te luisteren naar de eigen innerlijke stem. Alles wordt luchtiger en lichter, daardoor gaat het praten ergens over ook makkelijker. Kortom, wandel/natuurcoaching is een positieve en ontspannen manier van hulpverlening en is in vrijwel alle situaties en problemen toepasbaar. Zo is de keus uit: een levensloopwandeling met eventueel gebruikmaking van de levensboom, een stress release wandeling voor bijvoorbeeld burn-out en stress, een relatiewandeling, een kwaliteitenwandeling, een affirmatiewandeling en een loopbaanwandeling. De meeste wandelingen beginnen met een korte stiltewandeling.



Interesse

Bent u geïnteresseerd geraakt door het bovenstaande en wilt u ervaring opdoen middels een sessie in de natuur, neemt u dan contact op met Yvonne Bosman. Een proefsessie van 1,5 uur kost nu 40 euro. T 06 25307441.

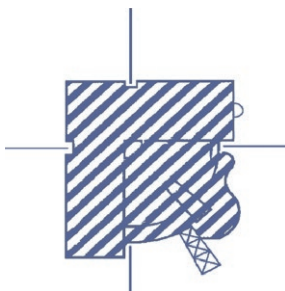
Meer informatie:

Yvonne Bosman
Bosman Counseling & Coaching
www.Bosmancounselingcoaching.nl
Walenburg 54
3328 EJ Dordrecht

Tweelingzaal in Cultureel Centrum

Jet Baars

Cultureel Centrum Sterrenburg onthult nieuwe namen.



Het Cultureel Centrum Sterrenburg heeft de afgelopen weken een flinke opknappbeurt gehad. Muren zijn geverfd, nieuwe rolgordijnen zijn opgehangen en in plaats van nummers hebben alle zalen een nieuwe naam gekregen. De meesten zijn vernoemd naar een straat in de buurt. Eén zaal kreeg echter bijzondere aandacht. In deze zaal wordt al jarenlang iedere woensdagmiddag gebridget en even zoveel jaren stond de tweeling Narda en Netty achter de bar om iedereen van een kopje koffie of thee te voorzien. Helaas is Narda ons enige tijd geleden overleden. Netty zwaait nu alleen de scepter. Nog steeds geliefd bij alle bezoekers.

Waardering

De opknappbeurt was een mooie gelegenheid om iets terug te doen voor Narda en Netty. En om hun waardering te laten blijken, bedacht het personeel een ludieke actie. Ze zouden de bridgezaal vernoemen naar de tweeling.



Netty en James

Foto: Leon Glorius

Zonnetje

Op woensdag 16 november was het zover. Klokslag half drie nam Betty Molenberg, coördinator van de wijkaccommodaties, de microfoon ter hand en vroeg een ogenblik de aandacht van alle aanwezigen. Zij vertelde hoeveel het werk van de tweeling betekende voor het centrum. Ze waren bijna dag en nacht aanwezig en zorgden dat het de bezoekers aan niets ontbrak. Tijd om de dames eens flink in het zonnetje te zetten. Ze bedankte Netty voor haar toelozing inzet.

Onthulling

Tot slot mocht Netty het nieuwe naambord onthullen. Voorzichtig werd het gouden papier verwijderd en een prachtige foto van de tweeling kwam te voorschijn. Onder luid applaus werd vervolgens het bord met 'Tweelingzaal' vastgeschroefd. Netty ontving een prachtige bos bloemen en vele felicitaties. Onder het genot van een glaasje champagne werden de feestelijkheden nog even voortgezet. Een onvergetelijke middag voor Netty en een mooie herinnering aan Narda.

Ochtend voor mantelzorgers

Medewerkers van 'In de Bonte Papegaai' hebben weer een leuke creatieve ochtend verzorgd.

De week van de mantelzorgers startte op maandag 7 november 2016 met een uitgebreide lunch bij Van der Valk. Wethouder Karin Lambrechts gaf het startsein voor de verwenweek en heette zo'n 350 mensen van harte welkom. In de week die volgde waren er op verschillende locaties diverse activiteiten georganiseerd. De afdeling Mantelzorgondersteuning van MEE Drechtsteden, de gemeente Dordrecht, Stichting Vivenz en Het Spectrum organiseerden deze keer de verschillende activiteiten. Zo werden de mantelzorgers eens goed in het zonnetje gezet.

Cultureel Centrum Sterrenburg

Op woensdagmorgen 9 november was er in het Cultureel Centrum Sterrenburg een creatieve ochtend georganiseerd. Ineke v.d. Berg en Tineke Tolenaar hebben zich weer ingezet om een leuke, gezellige workshop te kunnen aanbieden. De dag begon met een kopje koffie of thee met wat lekkers en een beetje kennismaken met elkaar. Tien van de veertien aangemelde dames hebben een mooi notitieboekje gemaakt/versierd met eventueel als doel het als receptenboek, tuinboek, dagboek enz. te gebruiken. Bij het afscheid kregen zij nog een klein presentje mee. Zo waren deze mantelzorgers even uit de zorg van alle dag.



Presentje

Foto: Melissa Pang