

## Mindfulness voor ouderen

Al bijna vijf jaar verzorgt Marga Zoethout in Ons Raadhuis cursussen en trainingen Mindfulness. Naar grote tevredenheid. Er start weer een nieuwe training. De training bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur. Tijdens de bijeenkomsten worden diverse meditatie- en mindfulness technieken beoefend en iedere bijeenkomst heeft een thema. Ter inspiratie krijg je wekelijks een mail met achtergrondinformatie toegestuurd. Uiteraard is er ook tijd en ruimte voor het delen van ervaringen. Tenslotte leren we met én van elkaar!

De volgende thema's komen aan de orde: Omgaan met onrust en stress; gedachten tot rust brengen; inzicht in de boodschap achter een emotie; meer ZIJN en minder DOEN; acceptatie en aanvaarden; ruimte geven aan onverwerkte ervaringen en gebeurtenissen; hoe leer ik beter voor mezelf te zorgen?

Mindful in het leven staan brengt rust, ontspanning en er komt ruimte voor wat ZIN geeft aan jouw leven! De training wordt gegeven op woensdagmorgen 18 en 25 mei, 8,15 en 29 juni en 6 juli 9.30 – 10.30 uur. Woensdag 11 mei is Marga aanwezig om nader kennis te maken.

## Boekenleggers

Als je een boek meeneemt uit onze buurtbibliotheek heb je geen boekenlegger meer te zoeken. Die zit er namelijk al in! Tina Helfrich vond deze boekenweek een mooie gelegenheid om haar in jaren opgebouwde uitgebreide collectie boekenleggers de deur uit te doen en aan Ons Raadhuis te schenken. Nu steekt uit bijna elk boek een stukje boekenlegger. De boekenlegger mag je houden. Het boek mag terug naar Ons Raadhuis of mag doorgegeven worden aan een volgende lezer.



## Nieuwe Activiteit: Mandala's tekenen en kleuren

Vanaf woensdag 18 mei verzorgen Marga Zoethout en Dani Scheltinga de eerste cursus MANDALA TEKENEN & KLEUREN (6 weken). Tijdens de zes wekelijkse bijeenkomsten worden er 2-3 mandala's gemaakt. Stapsgewijs kun je zelf je mandala tekenen óf je kiest voor een getekend exemplaar en start gelijk met het kleuren van de mandala. Je krijgt uitleg over kleuren, vormen en de betekenis van de mandala. Deze cursus is een eerste samenwerking tussen Marga Zoethout en Dani Scheltinga. Marga houdt zich al langer bezig met mandala tekenen en combineert dit met mindfulness. Het tekenen van een mandala is voor haar creatieve mindfulness. Dani is deelnemer van activiteiten in Ons Raadhuis. Zij heeft veel ervaring met het schilderen en het werken met kleuren en hun betekenis. Samen hopen ze er mooie en zingevende bijeenkomsten van te maken!

Op woensdag 11 mei zijn Marga en Dani tussen 11.00 en 12.30 uur aanwezig om kennis te maken. En kun je alvast ervaren hoeveel plezier het tekenen en kleuren van een mandala brengt.

## Nieuwsbrief mei

Er komt geen nieuwsbrief in mei, de volgende is in juni.

De uiterste datum voor het inleveren van kopij voor de volgende Nieuwsbrief is vrijdag 3 juni.

### Nieuwsbrief digitaal ontvangen

Willen jullie de Nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?

Stuur dan een mail naar [info@onsraadhuis.com](mailto:info@onsraadhuis.com).

Wat ons betreft graag, daar geven wij de voorkeur aan.