



## **Laagdrempelige workshops voor zorgvragers en zorgondersteuners**

HEEL DE MENS werkt vanuit de visie dat lichaam, ziel en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. We richten ons op het ondersteunen van processen die zowel de fysieke als de geestelijke gezondheid bevorderen. Het ondersteunen en activeren van het zelfgenezende vermogen is uitgangspunt. Autonomie en zelfredzaamheid zijn daarbij leidende waarden.

De hedendaagse samenleving vraagt een benadering waarbij mensen zelf de verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid en welbevinden. De workshops sluiten hierbij aan door mensen te informeren en vaardigheden te leren voor praktisch handelen. Daarbij staat ieder mens als uniek wezen centraal. Tevens worden er sociale netwerken gevormd ter ondersteuning van elkaar.

Wij bieden workshops voor volwassenen en kinderen, voor zorgvragers en zorgondersteuners. De thema's zijn gericht op de ondersteuning van (mantel)zorgtaken, opvoeding en ontwikkeling van kinderen, overbelasting door werk of gezin, zingeving, relaties, welbevinden en gezondheid. Voor data en locatie kunt u contact opnemen met de betreffende workshopleider.

De meeste workshops worden gegeven in een blok van 3 bijeenkomsten van 1,5-2 uur. De kosten zijn 60 euro per blok, exclusief materiaalkosten (indien van toepassing).

De workshops worden aangeboden op locaties in Bergen, Alkmaar en omliggende gemeenten en er zijn mogelijkheden voor incompany trajecten op locatie of in de wijk.

Steunpunt Bergen:

Therapeuticum Egelantier

Prinsesselaan 52

1861EP Bergen

[www.therapeuticum-egelantier.nl](http://www.therapeuticum-egelantier.nl)

contactpersoon Heel De Mens Liesbeth Vree; [lkokken@kpnmail.nl](mailto:lkokken@kpnmail.nl)



## Voor Kinderen

### Ondersteuning bij zieke kinderen

**Tiny Ros**

Deze workshop biedt deelnemers handvatten en praktische aanwijzingen in de omgang met hun zieke kind. Aan bod komen onder andere koorts, oorpijn, hoesten, buikpijn en slapeloosheid. Tevens adviezen ten aanzien van praktische vragen die leven bij de ouders en verzorgers.

### De box moet terug!

**Wytze Vonder**

Tijdens deze workshop leren de ouders beter om te gaan met grenzen in de opvoeding van kinderen. Door in een vroegtijdig stadium grenzen aan te geven wordt de wil van het jonge kind ontwikkeld. Dit is belangrijk voor zijn toekomst. Het kind kan daardoor immers in het verloop van zijn jeugd jaren over een sterkere wilskracht beschikken. Men spreekt dan van een hoge "frustratie-tolerantie". Het onderwerp is actueel, omdat grenzeloosheid een veel voorkomend probleem is, bijvoorbeeld te veel ongezond eten, snoepen en omgaan met de sociale media.

### Kinderen met een speciale vraag

**Marian Hilgeman**

Met de inwerkingtreding van de wet passend onderwijs blijkt een aantal kinderen tussen wal en schip te vallen. Dit uit zich onder andere in faalangst, teruggetrokken- of juist druk gedrag. Door de begeleiding die deze workshop biedt aan zowel ouders als kinderen ontstaat vertrouwen, levenslust en zelfrespect. Hierdoor kan het kind beter functioneren en presteren. De ouders krijgen meer inzicht in de mogelijkheden en talenten van hun kind. Daardoor zijn zij in staat hun kind positiever te begeleiden.

### Kinderen en handicap/ontwikkelingsstoornis, Chris en Liesbeth Vree

Er komt veel kijken in de dagelijkse omgang en verzorging van een kind met een handicap. Wat kan je als ouder doen op het gebied van preventie, ontwikkelingsstimulering en welbevinden? Het delen van ervaringen en het oefenen van een lichte en omhullende vorm van massage en van bewegingsspelletjes kunnen nieuwe ingangen bieden om het kind te begeleiden.



## Voor Volwassenen

### **Ouderen uit hun isolement**

**Marian Hilgeman**

Gebleken is dat emotionele problemen veelal tot lichamelijke ziekten leiden. Door hieraan gericht te werken met creatieve middelen en gesprekken, ontstaat weer psychische ruimte en worden de levenskrachten versterkt. Daarnaast verbeteren gerichte oefeningen het geheugen.

### **Ondersteuning van een ernstig zieke**

**Tiny Ros**

Deze workshop biedt deelnemers handvatten en praktische aanwijzingen in de omgang met ernstig zieken of terminale zieken in de thuissituatie. Tijdens de workshop wordt onder andere aandacht besteed aan: pijnverlichting, onrust en angst, verkramping en gespannenheid. Tevens worden er adviezen gegeven ten aanzien van praktische vragen.

### **Verzorgen van de medemens met massage**

**Chris Vree**

In deze cursus komen aan bod: de aanraking, ritme, oliën, warmte, wijze van inwrijving, eenvoudige massagevormen. Praktijkgerichte workshop voor mensen die mantelzorg verlenen of met massage partner, kind of ouder willen ondersteunen.

### **Adem en stemtraining**

#### **Kom op adem en laat je stem horen**

**Veronique Delattre**

Een diepere ademhaling geeft rust en vitaliteit. Het spreken op de ademstroom geeft kracht, zowel aan de stem als aan onszelf. We staan daardoor met meer zelfvertrouwen in het leven.

### **Spanningsgerelateerde klachten**

**Liesbeth Vree**

Spanning hoort bij het leven, maar hoe ga je hier mee om en wat kun je zelf doen? Door praktische tips en trucs worden handvatten aangereikt om met spanning om te gaan en hierop zelf invloed uit te oefenen. Uitwisseling in gesprek geeft herkenning en stimuleert de zelfhulp.

## **Een liefdesrelatie hebben en houden, hoe doe je dat?      Wytze Vonder**

In deze workshop wordt gewerkt aan het bewust worden van aanleiding en oorzaken van gevoelde problemen in de eigen relatie. Aan de hand van zelf ingebrachte en andere voorbeelden zullen op een heldere manier uitleg, inzicht en handvatten aangereikt worden (psycho-educatie). Deze workshop is ook geschikt voor ex-echtgenoten, ex-partners en alleengaanden.

## **Een dag om op verhaal te komen      Nelie Tjalingii**

De manier van schilderen waarbij we zelf onze verf maken met de rijke aarde pigmenten geeft de mogelijkheid om verdriet en rouw te verwerken. De techniek die je met de frescotechniek kan vergelijken brengt rust en ontspanning. De werkwijze van laag over laag geeft de ruimte om lang in het proces te blijven. Dit kan het verwerkingsproces ondersteunen.

## **Anders bekeken : Niet met het hoofd maar met het hart luister je naar jezelf.**

### **Een workshop voor mantelzorgers**

**Nelie Tjalingii**

Tijdens deze workshop wordt er via het schrijven en schilderen op zoek gegaan naar thema's in ons leven. Welke rol speelt zorg in ons leven, zowel bij het geven als ontvangen. Wat geeft inspiratie? Wat geeft energie? Wat betekent het om een mantel te zijn voor de ander? Door middel van creatief schrijven wordt een nieuwe wereld verkend.

## **Inspiratie en Creativiteit Vind een nieuwe impuls!**

**Saskia Bijpost en Veronique Delattre**

Beeldend werken en gedichten schrijven:

Kom in het moment en vind een nieuwe impuls in jezelf!

Door te wandelen in de natuur laten we ons inspireren tot creativiteit in de vorm van gedichten en beeldend werken; dit kan ons een nieuwe impuls voor de toekomst geven.



**Tiny Ros**

[www.opnieuwinbalans.nl](http://www.opnieuwinbalans.nl)  
[info@opnieuwinbalans.nl](mailto:info@opnieuwinbalans.nl)

**Wytze Vonder**

[w.vonder@planet.nl](mailto:w.vonder@planet.nl)

**Liesbeth Vree**

[www.fysiotherapievree.nl](http://www.fysiotherapievree.nl)  
[lkokken@kpnmail.nl](mailto:lkokken@kpnmail.nl)

**Marian Hilgeman**

[www.marianhilgeman.nl](http://www.marianhilgeman.nl)  
[therapie@marianhilgeman.nl](mailto:therapie@marianhilgeman.nl)

**Chris Vree**

[www.fysiotherapievree.nl](http://www.fysiotherapievree.nl)  
[info@fysiotherapievree.nl](mailto:info@fysiotherapievree.nl)

**Véronique Delattre**

[www.logos-stemtherapie.nl](http://www.logos-stemtherapie.nl)  
[veroniquelogos@icloud.com](mailto:veroniquelogos@icloud.com)

**Nelie Tjalingii**

[nelietjalingii@gmail.com](mailto:nelietjalingii@gmail.com)

**Saskia Bijpost**

[s.bijpost@gmail.com](mailto:s.bijpost@gmail.com)

**Verpleegkundige**

**Psychotherapeut**

**Fysiotherapeut**

**Kunstzinnig therapeut**

**Fysiotherapeut**

**Stem- en Ademtherapeut**

**Kunstzinnig therapeut**

**Kunstzinnig therapeut**

De workshopleiders hebben een regulier erkende opleiding gevolgd en bijscholingen met aanvullende cursussen, geïnspireerd door een integratieve visie op mens en gezondheid.