



Goede zorg doen we samen

Door: Désirée van der Valk



Mindfulness

Koning(in) van je eigen leven

Lidwine van der Laarschot geeft trainingen mindfulness. Dat doet ze bij de MOOIWERK Vrijwilligersacademie.

Bredase vrijwilligers en mantelzorgers kunnen gebruik maken van het brede cursusaanbod. "Een training Mindfulness is geen zweefcursus", zegt Lidwine.

"Ook geen therapie. Mindfulness leert je open en bewust in je leven te staan. Je aandacht te richten op de ervaring van het 'nu'. Zonder erover te oordelen." Dat dit niet gemakkelijk is, erkent ze direct. "Vaak ben je met je lijf hier. Maar met je hoofd ergens anders. Daardoor gaat het unieke van elke ervaring vaak voorbij."

Ze vervolgt: "Je leert met afstand te kijken naar wat je bezighoudt. Dat geeft ruimte. Ruimte waarin nieuwe inzichten of plannen een kans krijgen. Je leert zelf keuzes te maken. En je niet te laten leven. Je leert ook te accepteren wat je niet kunt veranderen. Dat geeft eveneens rust."

Oefening baart kunst

Lidwine heeft er zelf veel aan gehad. Ze vertelt: "Jaren geleden kwam mindfulness op mijn pad. Ik deed verschillende trainingen. In binnen- en buitenland. Toen wist ik in mijn hoofd hoe het werkte. Toch duurde het maanden voordat ik een mindful houding had. Nog steeds zijn er situaties die ik niet mindful benader. Maar je kunt altijd een stapje terugzetten. Even afstand nemen."

"Via een vriendin kwam ik bij de Vrijwilligersacademie terecht. En ik kon er meteen aan de slag." Een training bestaat uit 8 lessen. Een les duurt 2,5 uur. Lidwine geeft opdrachten en er zijn oefeningen. De cursisten ervaren zo wat mindfulness kan zijn. Lachend zegt ze: "Als cursist moet je echt aan de bak hoor! Het zijn intensieve lessen. En ook thuis moet je oefenen. Je beloning? Meer zelfvertrouwen, minder piekeren. Minder stress en positief denken! Intussen heb ik bijna 200 cursisten gehad. En mooie ervaringen



Foto: Désirée van der Valk

Lidwine: "Ik ben dankbaar dat ik mensen kan begeleiden met mindfulness."

met hen gedeeld. Ik ben zo dankbaar dat ik mensen kan begeleiden met mindfulness."

www.mooiwerkbreda.nl/agenda
www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad040



Door: Nelleke Simonse

Sociëteit Doel-Punt

In het sociale hart van Princenhage



Een gezellige middag

Foto: Moulham Al Boushi

In het hart van het verenigingsleven in Princenhage ligt de Dobbelsteen. Een levendig sociaal centrum.

De Dobbelsteen levert een belangrijke bijdrage aan de saamhorigheid in de wijk.

Sociëteit Doel-Punt

Vanmiddag zijn we te gast op het Doel-punt. We worden hartelijk onthaald op

koffie met cake. Tien vrouwen zitten aan een ronde tafel. Ze zijn levendig met elkaar in gesprek. Els van Dongen zegt: "Vanmiddag is het nog niet eens zo druk. Soms zitten hier wel 25 mensen, overwegend vrouwen. De mannen zijn vaak in de werkplaats bezig met allerlei activiteiten. Om te timmeren of te zagen. Maar ook hier aan tafel is men creatief met een brei- of haakwerkje. Ria gaat met een schilderij beginnen. Marius, de

man van Els, helpt haar hierbij. Ze zegt: "Want ik vind het moeilijk om een begin te maken."

Er zijn voor elkaar

José zegt: "Maar het belangrijkste is toch om er te zijn voor elkaar." Ze woont tegenwoordig in de Haagse Beemden. Maar kan de middagen toch niet missen. Diny voegt eraan toe: "Het voelt als een warme deken als je binnenkomt." Even later komt haar kleindochter binnen-vallen. Die voelt zich hier ook helemaal thuis. De belangstelling naar elkaar toe is duidelijk voelbaar. Als iemand een tijd niet geweest is wordt er naar gevraagd.

Nieuwe leden werven

Op het ogenblik zijn er ongeveer 60 deelnemers die regelmatig gebruik maken van allerlei activiteiten. Er is altijd wel ruimte voor nieuwe mensen. Om te kaarten of te biljarten. Te handwerken of te knutselen. Maar ook om zomaar gezellig bij elkaar te zijn. Els zegt: "Toch is er nog wel een drempel om binnen te komen. Om die drempel te verlagen, organiseren we bijvoorbeeld spelletjesmiddagen. Of samen kerst- of paasstukjes maken. En twee keer per jaar een bingomiddag. En natuurlijk kan iedereen vrijblijvend langskomen. Voor een gezellig kopje koffie of thee."

www.dedobbelsteen.info
www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad041



Een actief verenigingsleven

Het ondersteunen van het lokale verenigingsleven in Princenhage. Dat is de doelstelling van Multicultureel centrum De Dobbelsteen.

Sociëteit het Doel-punt is een gezellig onderdeel van het centrum. De soos is open op alle werkdagen van 13.00-16.00 uur.

Naast de ontmoetingsmiddagen op maandag en donderdag zijn er mogelijkheden voor activiteiten. In de werkplaats kan men allerlei hobby's uitvoeren. Zoals timmeren, zagen en knutselen, onder deskundige begeleiding. Daarnaast kan men deelnemen aan een kerstmiddag. Of een gezamenlijke barbecue of brunch. Ook wordt twee keer per jaar een bingo georganiseerd.

Om lid te worden van de sociëteit betaalt u €30 contributie per jaar.

Meer weten over het Doel-punt?

Neem contact op met: marinus.van.dongen@sociëteit-doelpunt.nl.



(076) 525 15 15

Maandag t/m vrijdag, van 8.00-17.00 uur
Hulp of zorg nodig? Samen komen we eruit! www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Wilt u reageren of ook bijdragen?

Mail naar: redactiestadsblad@zorgvoorelkaarbreda.nl