

Routebeschrijving

- *met de auto vanaf de A28 Amersfoort - Zwolle*
Neem afslag 14 Elspeet/Nunspeet. Daarna rijdt u richting Nunspeet. Dit is de Elspeterweg. Na ongeveer 800 meter slaat u voor het NS-station bij een kleine rotonde linksaf. Nu bent u aangekomen bij 'de Pineta'
- *met de trein*
Neem de stoptrein op het traject Amersfoort / Zwolle, stap uit op station Nunspeet. Loop vanaf de uitgang naar links, langs de fietsenstalling. Steek de spoorwegovergang over. Dit is de Elspeterweg. Dan nog 150 meter (\pm 5 minuten) lopen. Aan uw rechterhand ligt 'de Pineta' (bij **A**).



Themadag Rouw & Verlies 2016



Zaterdag 5 november 2016

*Voor iedereen die zich vanuit eigen ervaring
betrokken voelt
bij het onderwerp rouw*

Themadag Rouw & Verlies 2016

De werkgroep 'Steun bij Rouw & Verlies' organiseert jaarlijks een themadag voor iedereen die zich vanuit eigen ervaring betrokken voelt bij het onderwerp rouw. Dit keer staat 'Verlaat verdriet' centraal en gaat onze gastspreker in op de impact die een ingrijpende verlieservaring in de jeugd op het verdere leven kan hebben.

Bijeenkomsten van Humanitas staan voor iedereen open.

Datum: zaterdag 5 november 9.30 – 15.00 uur

Plaats: zalencentrum 'de Pineta', Elspeterweg 6, Nunspeet

Programma

9.30-10.00	Ontvangst met koffie of thee
10.00	Opening door de dagvoorzitter
10.10	Muzikaal intermezzo
10.20 -11.10	Lezing door Mieke Ankersmid over 'Verlaat verdriet': welke factoren zijn van invloed op de impact van een vroege verlieservaring en hoe is het rouwproces alsnog aan te gaan?
11.10 -11.30	Pauze
11.30 -12.30	Vragen en discussie: spreker gaat in dialoog met de bezoekers
12.30-13.30	Lunch
13.30-13.45	Uitleg over dienstverlening door vrijwilligers van 'Steun bij Rouw & Verlies' bij rouw of na echtscheiding door Thico van Noort: <ul style="list-style-type: none">• <i>Eén op één gesprekken</i>• <i>Wandelgroepen</i>• <i>Lotgenotengroepen</i>
13.45-14.45	Discussie in groepjes over thema's uit de lezing en over uw eigen verlieservaring
14.45	Afsluiting en evaluatie

Dagspreker Mieke Ankersmid (1953)

Mieke Ankersmid helpt mensen in het omgaan met ingrijpende verlieservaringen in hun leven.

Het verlies van een dierbare door dood of scheiding kan heel moeilijk zijn. Mieke wil mensen die ergens vastgeraakt zijn in hun rouw 'weer in beweging brengen'. Door het verlies op een goede manier te integreren in je leven kan er ruimte komen voor een nieuw begin. De pijn die ten tijde van het verlies verdrongen is kan door latere emotionele ervaringen aangeraakt worden. Aandacht voor deze onderdrukte gevoelens kan helpen de vroegere ervaringen op een nieuwe manier te integreren in ons leven. We kunnen bewust ervaren dat ze niet in het heden spelen, maar bij een vroegere ervaring horen. Wanneer de energie van verdrongen emoties weer gaat stromen, komt deze beschikbaar voor groei en ontwikkeling.

Kosten en aanmelding

Humanitas draagt voor 75% bij in de kosten. Voor u zijn de kosten daarom slechts € 10 (inclusief lunch). Dit bedrag kunt u contant -liefst gepast- betalen bij onze receptie vanaf 9.30 uur. U kunt zich op twee manieren aanmelden:

- **Post:** *HumanitasThemadag Rouw*

Gerbrandylaan 25

3844 BH Harderwijk

- **Mail:** *johan288@planet.nl*

- **Tel:** 0341 416 991

Uw aanmelding dient **uiterlijk 3 november** bij ons binnen te zijn. Verhinderings melding graag tijdig bij de projectleider melden. Op onze website staat meer info over dienstverlening door onze vrijwilligers: www.humanitas.nl/afdeling/noord-veluwe