



## VRIJWILLIGERS GEZOCHT AANDACHTSCENTRUM

### Onze huiskamer 'het Aandachtscentrum'

Het Aandachtcentrum binnen 't Groenewold biedt al 30 jaar een inlooppogelijkheid voor iedereen die om praatje en aandacht verlegen zit. De huiskamer is een rustplaats waar mensen zich welkom mogen voelen, een plek waar iedereen zichzelf mag en kan zijn. Bij een kop koffie delen mensen hun verhaal. In de afgelopen jaren is gebleken hoe waardevol de huiskamer voor de Venlose binnenstad is.

### Gastvrouw-gastheer

Gasten worden ontvangen door een team van vrijwillige gastvrouwen en gastheren, die door coördinator Daphne Tip worden ondersteund. Zij zorgen voor koffie, thee en een luisterend oor. Kortom: kwalitatieve zorg voor de medemens!

Het Groenewold zoekt momenteel vrijwilligers die het team willen komen versterken. Zoekt u een nieuwe uitdaging, contacten met mensen en voelt u zich aangetrokken tot het werk in het inloophuis en bezit u een gezonde dosis uithoudingsvermogen, dan bent u van harte welkom; ongeacht leeftijd, opleiding of ervaring. Samen met een andere vrijwilliger vult u een dagdeel per week in en neemt u twee maal per jaar deel aan vrijwilligersbijeenkomsten om ervaringen uit te wisselen.

Wilt u even snuffelen... loop gerust eens binnen tussen 10.00 en 13.00 uur (maandag t/m vrijdag). De koffie staat voor u klaar!

Voor informatie en een gesprek kunt u contact met coördinator Daphne Tip opnemen.

U vindt 't Groenewold / de huiskamer, Begijnengang 17 te Venlo.

Tel. 077-3546689 / email: [aandachtcentrum@home.nl](mailto:aandachtcentrum@home.nl)

# vakantie...

## DANSEN IN 'T NU

Dansen in het NU - dat houdt in; via bewegen en dansen uit het denken te stappen en in de helende gewaarwording van het enige moment te komen dat er is - het NU. Met en zonder muziek, soms in een choreografie (kringdans), soms vrij improviserend. Daarin vindt ontmoeting met jezelf en de ander(en) plaats. Er ontstaat een veld van voortdurende lichaam, geest en ziel verfrissende en verrijkende ervaringen.

Vanaf september start de groep weer. Er zijn nog plaatsen vrij om deel te nemen.

## STOELYOGA

Voor mensen die moeilijk op de grond hun yogaoefeningen kunnen doen is stoelyoga een prima en volwaardig alternatief. Stoelyoga is een ideale manier om toch gezond te bewegen. Of je nu lenig bent of stram, een goede conditie hebt of niet, stoelyoga is heilzaam voor iedereen.

Een stoelyogales bestaat uit rustige ontspannings- en ademhalingsoefeningen, rek- en strekoefeningen, versterkende oefeningen, concentratietechnieken en meditatie. Dat alles zorgt ervoor dat spieren en gewrichten soepeler worden, je spanningen kunt loslaten en dat je concentratie en motoriek verbeteren.

Ook voor gewone yoga kunt u bij 't Groenewold terecht.

Elke dinsdagmiddag van 15:00-16:00 uur.

Voor meer informatie Marie-Louise Otjens, tel. 0653800289.

## TUINMAN/VROUW GEZOCHT

Het Groenewold heeft een mooie binnentuin in het centrum van Venlo. Met veel plezier en toewijding heeft de tuinman de tuin in de afgelopen jaren onderhouden. Onlangs echter kwam hij te overlijden en nu zijn wij op zoek naar een nieuwe vrijwilliger die met net zoveel passie en verstand van tuinieren in onze tuin wil werken. Lijkt dit wat voor u, neem dan contact met St. 't Groenewold: 077-3546689.



## AGENDA

### DE STILTEKAMER 2019-2020

Binnenkort ontvangt u ons nieuwe stiltekamer programma voor het nieuwe seizoen 2019-2020. Voortaan zullen wij dat vooral digitaal versturen.