

# Winterse Ontmoeting

Voor naasten van mensen met dementie

Donderdag 26 januari 2017, 13.30- 15.30 uur

Odensehuis Andante, Oudwijkersdwarstraat 148 Utrecht

Door uw ervaringen te delen geeft u betekenis aan de invloed van dementie op uw leven. Met onze workshops kunt u zich heerlijk ontspannen en opladen. Ook wacht u een high tea met verse sapjes en kleine hapjes.

Kortom, een middag volop inspiratie met:

- Samenzijn, Ontspanning, Genieten
- Keuze workshop 'Intuïtie & Dementie' of 'Klankconcert'

## Workshops

### Workshop 'Intuïtie en dementie'

Communiceren met iemand met dementie is niet altijd simpel. Waar luister je naar in het gesprek? Hoe maak je contact als woorden niet meer toereikend zijn? Vind rust en acceptatie door te luisteren naar het onderliggende verhaal. In deze workshop word je je bewust van je intuïtie en hoe je deze kunt gebruiken om de ander en je eigen reacties te begrijpen. Met eenvoudige meditaties en speelse opdrachjes onderzoek je je eigen situatie.

Workshopleider: Evelien Pullens, leraar intuïtieve ontwikkeling bij Centrum voor Leven en Intuïtie. Meer info op [www.4dementie.nl](http://www.4dementie.nl)

### Workshop 'Klankconcert'

Stemmige muziek kan je in het hart raken, je wordt er lekker ontspannen van. Met diverse zachte muziekinstrumenten - zoals klankschalen, trommels, percussie instrumenten en klankstaven – word je dit bijzonder concert aangeboden. De (boven)tonen van de klankschalen resoneren door ons lichaam. Zittend op de stoel of liggend op een matje laat je je meevoeren op de klanken die door de ruimte trillen. Aan het eind van de workshop kun je de instrumenten ook zelf even bespelen.

Workshopleider: Emmy Sangers, begeleider muziekontspanning. Meer info op [www.soundfulness.com](http://www.soundfulness.com)

## De Winterse Ontmoeting in het kort

- Voor wie:** Naasten van mensen met dementie (partners, kinderen, vrienden, kennissen, burens)
- Wanneer:** Donderdag 26 januari 2017  
13.30 – 15.30 uur. Inloop vanaf 13 uur
- Waar:** Odensehuis Andante  
Oudwijkersdwarstraat 148, Utrecht- Oost
- Kosten:** Deelname is gratis
- Aanmelden:** T/m 23 januari bij Odensehuis Andante  
tel: 06 19 19 78 10. Of mail naar [info@inloophuisandante.nl](mailto:info@inloophuisandante.nl)  
Vermeld hierbij welke workshop u wilt volgen en of de persoon voor wie u zorgt mee komt.

### Tot dan!

Een warme groet van  
Andrea Lehr , consulent mantelzorg, U Centraal  
Paula Oostveen, mantelzorgcoach  
Lia Kemerink, Coördinator Odensehuis Andante.