

Beste gezinshuisouders,

Onze nieuwjaarswens was een vitaal 2020. In die nieuwjaarswens nodigden we jullie uit om themabijeenkomsten bij te wonen en een miniworkshop vitaliteit te volgen.

Gezinshuisouder zijn is topsport dus energiebeheer is belangrijk. Bewust worden waar je energie van krijgt en waarvan juist niet is zo belangrijk!

De bijeenkomsten hebben we tot op heden niet op verantwoorde wijze kunnen aanbieden door de corona-maatregelen. Op dit moment werken we aan een mooi alternatief, jullie horen hier binnenkort meer over.

Eerst het zuurstofmasker opzetten bij jezelf, dan pas bij de kinderen... Dat is de instructie in een vliegtuig. Voor anderen zorgen doe je dagelijks, voor jezelf zorgen schiet er soms bij in... waarom?

Onze belofte om een miniworkshop vitaliteit aan te bieden, willen we graag nakomen. We hebben drie locaties gevonden die plek bieden voor 20 deelnemers.

De data, locaties en tijd:

10 november bij de Bascule, Rijksstraatweg 145, Amsterdam.

23 november bij Sterk Huis, Rillaersebaan 75, Goirle.

26 november in de soos bij de Glindster, Rudolphlaan 2, De Glind.

De workshop is van 10:00 tot 13:00, inloop is vanaf 9:45. Tussendoor is er een koffiepauze. Er is geen lunch bij inbegrepen.

Blijf een vitale gezinshuisouder

Een workshop waarin je aan de slag gaat met je eigen vitaliteit in jouw gezinshuis.

“Zorg voor een lijntje naar buiten! Vooral als gezinshuisstel is het belangrijk om contact met de wereld buiten je gezinshuis te houden. Wij zijn anders zo geneigd om het samen ook altijd over de kinderen te hebben. En juist van andere verhalen krijgen wij energie en raken we geïnspireerd”. Vitaliteitstip van een gezinshuisstel.

Zorg goed voor jezelf!

Om je werk als gezinshuisouder te doen, is vitaal zijn én blijven een must, maar geen vanzelfsprekendheid. Dat besef je maar al te goed. 'Werk' en 'privé' vallen samen, wat fijn en soms lastig tegelijk is. Bovendien voer je als ouder de regie in een complex krachtenveld waar jijzelf, je partner, je eigen kinderen, de opgenomen kinderen en betrokken instanties deel van uit maken.

Tijdens de workshop is er aandacht voor hoe jij vitaal blijft in het krachtenveld waar zoveel dingen tegelijk je aandacht vragen en waar altijd wel wat te doen is!

Kortom, hoe zorg je goed voor jezelf?

Een actieve workshop!

Juist door zelf aan de slag te gaan krijg je inzichten die jou als gezinshuisouder helpen.

- Waar krijg jij energie van of juist stress
- Je krijgt inzicht in de manieren waarop je met je energiebronnen omgaat en hoe dat anders kan
- Je ervaart wat jouw eigen condities zijn om je vitaal te voelen
- Hoe blijf je vitaal

Trainers

De workshops worden begeleid door Cathy Ververda en/of Annemieke de Vries i.s.m. het Gezinspiratieplein. Zij zijn coaches van gezinshuisouders en geven o.a. trainingen op het gebied van vitaliteit. Cathy en Annemieke hebben een actieve werkvorm ontwikkeld waarmee je tijdens de workshop gaat werken en die aansluit bij je werk én leven als gezinshuisouder.

Meld je snel aan door een mail te sturen aan katja@present24x7.nu voor de datum en locatie van jouw voorkeur, want vol = vol. Als de miniworkshops vol zijn en je wilt je nog aanmelden, gaan we op zoek naar nieuwe data en locaties.

Vitale groet,

Bestuur Present 24x7