

Vitaliteitsmiddag

Vitaal, vrolijk, veelzijdig, ontspannen, ontmoeting. Zomaar wat steekwoorden die de vitaliteitsmiddag willen duiden. Een zaterdagmiddag rondstruinen door de ruimtes in de Waterstaatskerk om aan te sluiten bij een inspirerende workshop. Een goed idee.

Elk jaar willen we in het voorjaar een middag vullen met workshops die gericht zijn op vitaliteit. We organiseren dit met als doel om elkaar te ontmoeten. Voor mensen uit de kerk en daarbuiten. Het is dan ook voor alle inwoners van Hengelo. We willen mensen op een laagdrempelige manier kennis laten maken met vormen om vitaal te blijven. Een mooi begin van het voorjaar!

WORKSHOPS	
STEMBEVRIJDING	KERKZAAL
YOGA	203/204
ENERGETISCH WERK	208
PILATES	212
VOEDING	001/002
GEBARENTAAL	207
TAI CHI	201
BIJBELSE TEKSTEN LEZEN	006
VIDEO BEWERKING	005
STEPPEN	KERKPLEIN
LABYRINT LOPEN	KERKZAAL
KOFFIE/THEE	FOYER
16.30 Vitale afsluiting	

Laat je het woord vitaal in je hoofd rondgaan dan kom je al snel uit op associaties rondom sport en beweging. Maar vergeet ook niet te denken aan geestelijke vitaliteit. De workshops die we door de jaren heen gehad hebben in de ruimtes binnen en buiten de kerk zijn: Tai Chi, bewuste ademhaling, experimenteel zingen, gezond tuinieren en koken, yoga, steppen. Ook kon je in diverse ruimtes terecht voor poëzie, gebarentaal, Bijbelse inspiratie, creatief met materialen.

Om mee te doen aan een workshop schrijf je je ter plekke in of schuif je aan waar plek is. In de foyer kan je altijd koffie of thee krijgen voor een klein bedrag. Ook ligt er een verantwoord gebakken lekkernij naast. Bij de workshops staan potjes voor een vrije gift.

Om een beeld te vormen van de beleving na deze zogenaamde vitaliteitsmarkt in april luisterden we naar een paar zinnen die voorbij kwamen in de gezamenlijke evaluatie. Er was iemand die bewust had gekozen voor workshops waarbij ze iets kon doen en niet hoefde te denken, ze zei: "Het is zo fijn om te merken dat ik echt even los kwam. Ja, ik kan er weer een tijdje tegen!" Iemand zei: "Ik heb mijn horizon verbreed." Een ander: "Ik werd ineens emotioneel, en weet je? Dat had ik net even nodig." Tijdens de workshop stembevrijding moesten er extra stoelen in de kerkzaal bij worden gezet en beleefde iemand sensaties die ze nooit eerder had gevoeld. Kortom, de vele bezoekers, uit kerk en stad, gingen verfrist de nieuwe week tegemoet. De middag had veel mooie indrukken gegeven bij bezoekers en workshophouders. En een heel tevreden organiserend comité; Corrie van Egmond, Inge Postma, EvertJan Hubertse en Jolanda Stelma-Gooiker

