

WORKSHOPS FESTIVAL LEVENSKUNST 2.0

Workshop 1. zit-yoga

Tijdens deze zit-yoga workshop kan (echt) iedereen zien dat je ondanks beperkingen / rolstoelafhankelijk yoga kan doen! Met mijn achtergrond als Fysio pas ik de oefeningen aan op jou. Dus ook jij kan meedoen! Yoga geeft energie, geeft plezier, geeft rust/ontspanning, kom je beter in je vel en maak je positief contact met je lichaam! Ook jij! Ieder op mijn eigen niveau en behoefte kan meedoen en krijgt een positieve ervaring.

Workshopleider: Jacintha van Kouwen, [In Beweging Soest](#)

Workshop 2. Samen kunst kijken

We onderzoeken samen een kunstwerk. Je gaat aandachtig kijken en, als je wilt, woorden geven aan wat je ziet. We gebruiken de methode Visual Thinking Strategies (VTS). Je kunt hierbij geen fouten maken en iets weten van kunst is niet nodig. Het is een verrassende manier om positieve ervaringen op te doen. Opgaan in kunst verrijkt je leven en helpt je om weer zin te krijgen. En om andere mensen te leren kennen. Of om bekenden nog beter te leren kennen. En bovendien: jezelf.

Workshopleider: Floor de Graaf, [Kunst Natuur Welzijn](#)

Workshop 3. Ontmoeting Prettig erop uit

Erop uit gaan draagt bij aan een prettig leven. Je ontmoet mensen, doet nieuwe kennis op en verlegt je grenzen. Wat heb jij nodig om erop uit te gaan? Hoe bereid je je voor? Wil je er (vaker) op uit? Meld je dan aan voor deze ontmoeting. We wisselen aan de hand van filmpjes eigen ervaringen en tips uit. Het motto is: samen weten we meer dan alleen en 'afkijken' mag.

Workshopleiders: Alice van Boxel & Ingrid van Wielink, [Mijn Leven 2.0](#)

Workshop 4. Ontdek je werkwaarden

Interactieve workshop over leven met een chronische ziekte/beperking en eigenwaarde. Welke waarde zou werk voor jou kunnen hebben? Ieder mens heeft kwaliteiten, waar liggen die van jou? Kan (vrijwilligers)werk jouw leven leuker maken? En wat past dan goed in jouw leven? Cynthia neemt je mee in een korte ontdekkingsstocht met haar eigen ervaringen, het kernwaardenspel en een persoonlijk plan om verder mee aan de slag te gaan.

Workshopleider: Cynthia Peek, coach, arbeidsdeskundige en ervaringsdeskundige van [TeamWerklust](#)

Workshop 5. Prettig samenleven met je verstand

Ons hoofd geeft aan alles wat we doen betekenis. Dat doet het met ons verstand. Superhandig! En soms knap lastig. Te veel gedachten, te negatieve ideeën, te veel angsten en onzekerheden. Ken je dat? Hoe leef je daar nu prettig mee samen? Met elementen uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) die zijn gericht op voelen, ervaren en oefenen willen we je prikkelen. Hoe verhoud jij je eigenlijk tot je verstand? Is het bijvoorbeeld mogelijk om vanuit een ander perspectief naar jezelf en je verstand te kijken?

Workshopleiders: Lena, Annelies en Annefleur, [Medinello](#), revalidatiecentrum voor chronisch pijnklachten

Workshop 6. Speeddaten met een psycholoog of coach

Overweeg je om begeleiding in te schakelen bij het vormgeven van je leven? Dan is deze workshop misschien wat voor jou. In speed-dates spreek je laagdrempelig en vrijblijvend een aantal psychologen en coaches uit de regio. Ze kunnen je adviseren welke hulp bij jou past en vertellen wat zij bieden aan begeleiding. En, jij kan zo kijken of begeleiding iets voor je is en of je misschien met iemand een klik hebt.

Deelnemende psychologen en coaches: Carin Schröder, Martha Wieling, Irene Corzilius, Madeline Olland, Annick Vlak, Jim van der Kuil, Jessica Pepermans, Bionka Huisstede (mijnleventweepunt.nl/hulpverleners)

Festival Foyer

- tips en ideeën delen bij de **Levenskunst babbelbox**: *Jij bent een levenskunstenaar! Of je het je bewust bent of niet. Ralf Silvius staat met camera en microfoon in een knus hoekje om je vragen te stellen en jouw levenskunst naar boven te krijgen. Na het festival maakt hij een compilatie van alle verhalen en delen we die op onze social media kanalen.*
- vragen stellen bij het **Verzuimloket**: *Zit jij in een situatie van ziekteverzuim bij een werkgever? Heb jij vragen over re-integratie? De verplichtingen van je werkgever? Wat er gebeurt na twee jaar ziekte, enz? Hier kun je advies krijgen over jouw verzuimtraject van ervaren adviseurs van [TeamWerklust](#).*
- meezingen met de **Joekbox**: *4 ukeleles, 4 stemmen, 4 kleuren en 1 jukebox! Je kiest een lied uit de jukebox en samen maken we er een muzikale belevenis van. Het repertoire loopt uiteen van Lady Gaga tot Jan Smit, van Abba tot Bruno Mars en van Robbie Williams tot K3.*
- inspiratie ophalen bij de **boekentafel** vol boeken en andere mensen en zaken die ons inspireren.
- **in gesprek gaan** met elkaar of met ons, onder het genot van een drankje