

# Pluk de dag Friesland

## Zaterdag 23 oktober 2021

Op 23 oktober vindt een inspiratie dag plaats in Lokaal 55 in Sneek. De dag is bedoeld voor (ex-)patiënten met kanker en een naaste. Er is gelegenheid om informatie te ontvangen, lotgenoten te ontmoeten, ervaringen en inspiratie op te doen en te ontspannen.

Het accent ligt op positieve gezondheid en hoe vind ik weer de balans in mijn leven. Daarnaast is er muziek, ontspanning met massage, ruimte voor creativiteit of gewoon even een rustmoment in het Skulpcafé. Niets hoeft, veel kan! Wij vinden het fantastisch dat wij deze dag aan kunnen bieden in Friesland aan alle (ex)patiënten die geraakt zijn door (borst)kanker en hopen u te ontmoeten!

De dag duurt van 10.30 uur tot 14.45 uur en begint met een gezamenlijke opening. Daarna kunt u deelnemen aan twee workshops naar keuze, waarna er om 14.00 uur een gezellige gezamenlijke afsluiting zal plaatsvinden. Om 14.45 uur eindigt Pluk de dag **Friesland**. Voor de gezonde lunch, koffie en thee wordt gezorgd door Lokaal 55.

U bent van harte welkom om bij deze bijzondere dag aanwezig te zijn. Kijk voor meer informatie en schrijf u in op: [www.pluk-de-dag.org](http://www.pluk-de-dag.org) en maak een keuze uit de workshops. Er zijn geen kosten aan deze dag verbonden en u mag een introduc  (kosteloos) meenemen. Graag uw introduc  ook inschrijven. Deze dag wordt u aangeboden door SamenLoop voor Hoop, Stichting Pluk de dag, Lokaal 55 en allen die een bijdrage verlenen aan deze dag. De dag is coronaproof ingericht en voldoet aan de 1,5 meter afstand bij alle activiteiten.

### Pluk de dag, ervaar, geniet en beleef.

U bent vanaf 10.00 uur van harte welkom. U wordt dan ontvangen met koffie/thee en iets lekkers. Deze unieke dag wordt om 10.30 uur geopend door niemand minder dan Syb van der Ploeg. Iedereen kent Syb van der Ploeg als zanger, tekstschrijver, componist en producent. Hij heeft meerdere hits gehad en wij zijn daarom ook erg trots dat hij speciaal op Pluk de dag Friesland aanwezig zal zijn om de dag te openen. Syb zal niet alleen het welkomstwoord doen, maar ook muzikaal van zich laten horen!! De dag wordt om 14.00 uur plenair afgesloten met een verrassingsproeverij. Laat u verrassen door Lokaal 55!

Wij verwelkomen u graag op deze dag om jezelf te hervinden, even geen pati nt te zijn en te genieten van onze muziek. Met muziek kun je ontspannen, even nergens aan denken of juist wel je gedachten laten gaan. Muziek is helend en we hopen met onze muziek een kleine bijdrage te kunnen leveren aan jouw herstel. Omdat het er toe doet! It Matters. Muziek door 'It Matters'.

De eerste ronde workshops gaat om 11.00 uur van start.  
Om 14.45 uur is **Pluk de dag Friesland** afgelopen.

## **Workshops, graag je keuze reserveren.**

### **Workshop Coaching vanuit “positieve gezondheid” – Hans-Jaap Moes**

In deze workshop zal Hans-Jaap Moes met de deelnemers gezondheid verkennen en bespreken vanuit het gedachtegoed van de “positieve gezondheid” zoals dat is uitgewerkt door het Institute for Positive Health” en oorspronkelijk ontwikkeld door Machteld Huber. Na een korte introductie over “positieve gezondheid” zullen de deelnemers op hun eigen situatie reflecteren vanuit de zes dimensies van het positieve gezondheidsmodel. Dit geeft aan de deelnemers veelal verrassende en positieve inzichten over de eigen gezondheid en gedachten over de eigen regie van de gezondheid en het leven.

### **Hartcoherentie – Jarco Zavrel**

Hartcoherentie door ‘HeartMath’ biedt een uniek programma dat bij toepassing leidt tot een groter gevoel van welbevinden en gezondheid. Leer uw hartritme zelf onder controle te krijgen en profiteer daar elke dag opnieuw van. De methode is eenvoudig, zeer effectief en wetenschappelijk onderbouwd. De kracht ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Het programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek van het HeartMath Instituut (Boulder, California, USA) in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Tijdens deze persoonlijke ontdekking kan jezelf ervaren wat hartcoherentie is en wat dat voor je kan betekenen. HeartMath leert je om, middels ademhaling en ontspanning, rust in hoofd en hart te voelen.

### **Schrijf jezelf sterk! Schrijven is leuk! Maar soms... – Amanda de Vries**

Soms zitten de woorden heel diep en loopt je pen vast. Het lukt je niet om je gevoelens op te schrijven. Toch voel je een verlangen om fragmenten van jouw verhaal aan het papier toe te vertrouwen. De schrijfworkshop ‘*Je hart als schrijfwijzer*’ is voor iedereen die graag kennis wil maken met een speelse en creatieve manier van schrijven. Tijdens deze workshop leer je technieken die je kunt gebruiken om al schrijvend jouw belevingswereld in kaart te brengen. Door het verkennen van gebeurtenissen, onderliggende motieven en herinneringen leer je jezelf steeds beter kennen.

### **Waar jouw aandacht is, daar ben jij – Carola Tavenier-Bolk**

Carola geeft korte trainingen en workshops in mindfulness. Als je kunt kiezen waar je bent met je aandacht, kun je ook kiezen hoe je reageert op prikkels. Of dat nou stress, pijn of bijvoorbeeld angst is. Door je bewust te zijn waar je aandacht is en je aandacht vervolgens te verleggen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Je wordt rustiger, kunt je beter concentreren, en je leert te ontspannen. In deze workshop geef ik je een paar handvatten die je direct kunt inzetten op lastige momenten, en zetten we een klein stapje in de richting van een aandachtig, mindful leven.

### **Trainen na Kanker – Wybertha Brouwer**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat sporten, na de behandeling van kanker, vele positieve effecten heeft. Velen zijn geneigd bij vermoeidheid rust te nemen, maar juist bewegen heeft een positieve invloed op je uithoudingsvermogen. En door regelmatig te bewegen kunt u zich fitter gaan voelen en uw beweeglijkheid en kracht terugkrijgen. Als Fitnesstrainer Oncologie en leefstijlcoach ga ik graag met je aan de slag. Wie ik ben? Wybertha Brouwer, mijn beroep is mijn passie, ik heb diverse opleidingen op het gebied van voeding en beweging afgerond. Ik vertel je graag meer over hoe je aan de slag kan gaan met een gezonde leefstijl en wat Trainen na Kanker voor je kan betekenen. We komen ook in actie, wel op een rustig niveau, dus je hoeft geen sportkleding aan te trekken.

## Info café en massage, vrij toegankelijk, opgeven is niet nodig.

---

### Info café

Wat vindt u allemaal in het info café:

Gedurende de hele dag kunt u het info café binnenlopen. Heeft u zin in een goed gesprek? Dat kan met één van onze coaches. Laat u inspireren en ontdek wat ze praktisch voor je kunnen betekenen, ook na Pluk de dag. In het info café is **De Skulp, centrum voor leven met kanker** aanwezig. Wat doet De Skulp voor u? Bij het vinden van die balans kan het helpen wanneer er een plek is waar u welkom bent en er naar u geluisterd wordt. Daarvoor is De Skulp opgericht. Bij De Skulp staat de eigen regie van de gasten centraal, waarbij kwaliteit het uitgangspunt is. Er is informatie over verschillende onderwerpen, als u daar behoefte aan hebt.

### Ontspannende hand en/of nek massage

**De masseurs zijn de hele dag beschikbaar, je hoeft je hier niet voor in te schrijven.** Onze handen zijn onze belangrijkste werktuigen om onze gedachten in actie om te zetten. Een ontspannende massage voelt als een weldaad voor de 'bezige bijen' van ons lichaam. Een massage van de reflexzones op handen bevordert de vitaliteit en voelt heerlijk ontspannend, voor het hele lichaam. Last van vastzittende spieren in uw nek en schouders? Een korte ontspanningsmassage helpt je te ontspannen.

### Lunch Plaza– Lokaal 55

Ook de inwendige mens verdient het te worden verwend. Kom naar het lunch café om energie bij te tanken met een heerlijke lichte lunch. Tijdens de lunch kan u ontdekken en ontmoeten in het gezellige restaurant van Lokaal 55.

