# Drieluik Zomerschool workshops "Voor Jezelf"

Deze zomer biedt Voorall in samenwerking met Veld van Bloemen én Haags Ontmoeten drie mooie zomerworkshops aan! Je kunt zelf kiezen aan welke je wil deelnemen. Ze zijn los te volgen maar ook als dubbelaar of drieluik. Wil je *jezelf* een bijzonder zomers cadeau geven, meld je dan aan. Iedereen is welkom.

**Aanmelden kan via:** 070 – 365 52 88 of tillievanwijk@voorall.nl
**Kosten:** deelname is gratis (let op: beperkt aantal plaatsen)
**Locatie:** Verpleeghuis Dekkersduin, Campanulastraat 6, 2555 DE Den Haag
*Inloop (koffie/thee) vanaf 14.45 uur*

1. **Hulp vragen is OK**
   *Woensdag 17 juli, 15.00 – 16.30 uur*

Hulp vragen is voor veel mensen lastig. En voor sommige dingen vraag je gemakkelijker hulp dan voor andere dingen. Hulp geven kan een prettig gevoel geven. Het maakt zelfs *gelukshormonen* aan. Maar daarvoor zijn er ook hulpvragers nodig: mensen die aangeven wat ze nodig hebben. In deze workshop kijken we naar onze eigen ervaringen op dit gebied. Ontdek wat jij nodig hebt om sommige (hulp)vragen wél hardop te stellen. En ontvang de 5 gouden tips die we voor je hebben verzameld.

2. **Leven vanuit eigen regie**
   *Woensdag 24 juli, 15.00 – 16.30 uur*

Er is een grote kans dat als je leeft met een beperking, er een aantal terugkerende zorgafspraken in je agenda staat. Sommige dagen worden gekleurd of zelfs 'bepaald' door deze afspraken. In deze workshop kijken we naar onze overtuigingen, ervaringen en onze eigen kracht. Ontdek wat jij kunt doen om, toch, zelf de regie te houden en ontvang onze 8 positieve tips.

3. **Zin in je Leven & Structuur in je dag**
   *Woensdag 30 juli, 15.00 – 16.30 uur*

Vanuit zingeving maak je elke dag (bewust én onbewust) keuzes. In deze workshop onderzoeken we wat zin heeft/geeft. Dat is heel persoonlijk; iedereen is uniek. Ontdek wat jou op dit moment energie geeft en hoe je hier vorm aan geeft in jouw dagelijks leven. We maken gebruik van een bijzondere gesprekskaart: MijnWereldKaart. En we hebben 5 zinnige tips voor je verzameld.

**Veld van Bloemen**

De workshops worden gegeven door Carmen van Haren. Zij heeft veel ervaring in zorg en welzijn, onder andere als consulent van maatjesprojecten.

Carmen geeft creatieve workshops op het gebied van (zelf)zorg vanuit haar eigen bedrijf Veld van Bloemen.