

Programma Turkse vrouwen en gezondheid

27 oktober 2020



Tijd: 13:00-15:00 uur

- Welkom
 - Doel en context bijeenkomst (maakt deel uit van bestaande sessies over de zingeving)
 - Ophalen vragen over gezondheid
- Kennismaken
 - Oefening: teken jezelf in het midden van een A4, teken daarom heen wat je belangrijk vindt in je leven.
 - Plenair: 1) wat heb je getekend dat gaat over gezondheid?, 2) als je in deze tijd (corona) nadenkt over gezondheid waar denk je dan aan? Genoemde aspecten (uit het spinnenweb positieve gezondheid) op een flap zetten.
 - Wat zou je willen bespreken/leren?
 - Refereren aan zingeving. Kwaliteit van leven; wat brengt kwaliteit, wat kan zelf, waar heb je anderen voor nodig?
- Inzoomen op één of twee onderwerpen uit de 6 dimensies (spinnenweb), bijv.
 - Meedoen: sociale contacten, steun van anderen, ...
 - Zingeving: Koran, corona, zinvol, levenslust, idealen bereiken, vertrouwen, accepteren, dankbaarheid, blijven leven.
- Oefening: collage uit tijdschriften: Wanneer vind jij het leven fijn?
 - Plenair presenteren
 - (Wat geeft je kracht? Doe je daar iets mee? Regie nemen: reflecteren, voelen, waar komt het vandaan, wat kan ik doen, alleen of samen?)
 - Plenair gesprek: Je kunt gezondheid ervaren al je heel ziek bent en omgekeerd. De kunst van het meebewegen. Geen slachtofferschap. Hoe leidt je voor jezelf een zo betekenisvol leven?

Benodigd: A4-papier, A3-papier, stiften, flipover met stiften, lijm, tijdschriften

Meenemen: lijstje Turkse informatiebronnen over corona, mandarijnen en doosjes rozijntjes