



LUSTRUM Nieuwsbrief

Power bestaat vijftien jaar!

Op 18 september 2022 viert Power haar derde lustrum met een feestelijke samenkomst voor 150 Powerdeelnemers in het Berghotel aan de Utrechtseweg te Amersfoort.

Het thema van het lustrum is Levenskunst.

Het Berghotel biedt ons een feestelijke en uitnodigende ambiance, waar we elkaar kunnen ontmoeten. Ter verhoging van de feestvreugde zal het Powerkoor een speciaal voor het lustrum geschreven lied ten gehore brengen.

Centraal staat een voordracht van Herma Meulenkamp over het thema levenskunst. Daarna gaan we zelf, geïnspireerd door de voordracht, aan de slag in een van de tien aangeboden workshops.

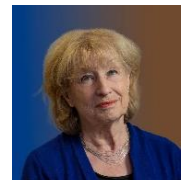
Er zijn workshops waar je je creatieve aspiraties kunt botvieren, workshops waarin je met elkaar in gesprek gaat, maar ook een stiltewandeling en een film met nabespreking behoren tot de mogelijkheden. Voor elk wat wils dus! De workshops worden begeleid door enthousiaste Powerdeelnemers.

Na de workshops is het tijd voor een borrel in de lounge. Daar kunnen de deelnemers aan de workshops – als ze dat willen – hun resultaten exposeren.

Het lustrum wordt afgesloten met een diner, verzorgd door het Berghotel.



De dag zal onder leiding staan van onze dagvoorzitter, Bertien Houwing. Zij wordt op deze dag ook de nieuwe voorzitter van Power, want we nemen afscheid van de huidige voorzitter Thea Campagne.



Dagprogramma

13:30 – 14:00 Ontvangst met koffie en thee

14:00 – 14:45 Welkom

Wisseling voorzitterschap

Powerkoor

14:45 – 15:30 Voordracht ‘Levenskunst, volledig leven èn relativeren’ door Herma Meulenkamp

15:30 – 16:15 Pauze

16:15 - 17:45 Workshops

18:00 – 19:00 Borrel en expositie

19:00 – 21:30 Diner

Aanmelden

Vanaf half juni is het mogelijk je aan te melden voor de lustrumviering via de website van Power. De inschrijving staat alleen open voor Powerdeelnemers, niet voor introducés of andere belangstellenden. Je ontvangt daarvoor nog een speciale Lustrum-nieuwsbrief.

De inschrijving vindt plaats op volgorde van de ontvangst van de aanmeldingen. Geef je dus snel op, zodra de inschrijving is opengesteld. Je kunt je aanmelden tot 15 augustus 2022.

Levenskunst, volledig leven èn relativeren

Herma Meulenkamp (Haaksbergen, 1955) is sinds 1994 verbonden aan het ITIP, school voor Leven en Werk, waar zij als begeleider werkt in verschillende opleidingen gericht op persoonlijke, professionele en spirituele ontwikkeling.



Ook geeft Herma coaching aan mensen met persoonlijke vragen, levensvragen of mensen die problemen hebben met betrekking tot hun werk. Zij begeleidt hen om zo vrij mogelijk hun weg in het leven te vinden. Ze kan verwonderd raken door de kracht en de eigenheid die in ieder schuilt als het binnenste werkelijk naar buiten mag komen.

Ze geeft regelmatig lezingen, live of via Zoom, over thema's die haar hart raken. Onderwerpen zoals kwetsbaarheid, familiepatronen, dromen/nachtmerries en het Chinese wijsheidsboek de I Tjing, het boek der Veranderingen zijn daar voorbeelden van.

Zij gelooft dat ieder mens de mogelijkheid in zich heeft om te zijn wie hij wezenlijk is. Momenten waarop je de kracht van je volle aanwezigheid voelt, zonder terughouding, aanpassing of afwijking, zijn vaak indrukwekkend. Als je je niet vol geeft is vervulling niet mogelijk. Zij gaat ervan uit dat verlangen, vastlopen en crisis een goed begin zijn van onderzoek naar jezelf.

In haar voordracht voor Power 'Levenskunst, volledig leven èn relativeren' neemt zij ons mee in het beoefenen van de kunst van het leven en hoe relativeren daar een rol in kan spelen.

Tussen volledig leven en relativeren ligt een spanningsveld; de beide begrippen lijken tegenstrijdig, maar ze blijken elkaar aan te vullen. Voor deze inleiding over levenskunst vindt ze inspiratie bij kunstenaars en wijzen uit Oost en West.

Workshops

Bij je aanmelding kun je drie voorkeuren aangeven voor workshops waaraan je zou willen deelnemen. Na 15 augustus zal de lustrumcommissie de definitieve indeling van de workshops bepalen. Rond 1 september ontvang je bericht met de bevestiging van jouw workshop.

Je kunt kiezen uit de volgende workshops:

Schilderen met water en pigment <i>Iet Bos</i>	Laat je verrassen.... Zonder ervaring of creatief talent kun je in deze workshop in ruim een uur je eigen aquarel maken. Verras jezelf!
Werken met steen <i>Maria Bakker</i>	Ooit al eens wat gemaakt van albast, speksteen of travertin? In deze workshop kun je met een vijl of rasp van een klein stukje steen iets verrassends maken. Ik zal wat voorbeelden meenemen om je te inspireren.
Levenslijnen en levensroutes <i>Magdalena de Coninck</i>	Met oliekrijt maak je op papier een visuele voorstelling van jouw levenslijn. Loopt hij in cirkels of is hij recht? Zijn er knooppunten of breuken? Is jouw lijn dik, dun, gestippeld of warrig? Waar kruist hij de lijnen van een ander? We kijken niet alleen terug, maar ook vooruit.

Treffende foto's maken <i>Martin de Graaf</i>	We kijken met elkaar naar treffende foto's. We gaan in op onderwerpkeuze, compositie, standpunt, licht, lijnen en andere elementen die het verschil kunnen maken tussen een kiekje en een treffende foto. Verschillende categorieën komen aan bod: landschap, portret, stad, natuur, kinderen en straat. We bekijken ook eigen foto's!
Horen, zien en schrijven <i>Jet Holleman</i>	De figuurtjes van 'horen, zien en zwijgen' staan voor heimelijkheid en discretie. We gaan in deze workshop al onze zintuigen openzetten om juist iets te openbaren. Je kijkt, luistert, ruikt, proeft en betast. En aan de hand van die rijkdom aan waarnemingen ga je een korte tekst schrijven. Proza of poëzie, alles mag. Schrijfervaring is niet nodig.
Levenskunst in de poëzie <i>Rob van der Neut</i>	In deze workshop maken we korte gedichten, uitgaande van het thema levenskunst. Het kan bijvoorbeeld een haiku zijn, een limerick, of een andere dichtvorm. Je kunt ook een bestaand gedicht als uitgangspunt nemen. We gaan deze verzamelde poëzie voor elkaar voordragen en als gezamenlijk product exposeren.
Stiltewandeling met een thema <i>Ali de Ridder</i>	Een stiltewandeling kan je helpen om nieuwe ideeën te krijgen over een thema. Door met elkaar in stilte te wandelen ervaar je meer het geluid van de vogels of de wind. Het tempo van de wandeling is laag, dus ook geschikt voor mensen die niet ver willen lopen.
Gesprek over levenskunst <i>Heleen Barbas & Hans van Ewijk</i>	Wat is levenskunst voor jou? Welke plaats hebben zelfzorg, zorg voor de ander en zorg voor de samenleving daarin? In een open gesprek willen we onderzoeken waar we aan hechten bij onze eigen ontwikkeling, bij onze verbinding met onze omgeving en bij het omgaan met verlies, lijden en het levenseinde. We hopen te komen tot een inspirerende tekst over hoe we levenskunst kunnen bevorderen.
Film en gesprek <i>Hans van Berkel</i>	Eigenheid en waardigheid heeft het leven ons gegeven, dat zien we in de film. Dat is mooi! Gaat die eigenheid en waardigheid ons niet juist hinderen bij het ouder worden? Vinden we het daarom moeilijk om ons aan te passen als er veranderende omstandigheden op ons pad komen? Of kunnen we onze oude overtuiging loslaten en open staan voor een nieuwe levenskunst. Daarover gaan we in gesprek aan de hand van de film.

Kosten

De kosten om deel te nemen aan het lustrum bedragen € 25,-. Koffie, thee, een drankje bij de borrel en het diner zijn bij deze prijs inbegrepen.



Locatie

Het Berghotel, Utrechtseweg 225, 3818 EG Amersfoort
Het Berghotel is vanaf het Centraal Station te bereiken met bus 56 richting Driebergen, halte Vondellaan (2x per uur).

Hartelijke groet van de lustrumcommissie,

Maria Bakker	HJ Koster
Hans van Berkel	Vincent van Rootselaar
Mona Coppens	Gon Veltkamp
Didi van der Hoeven	Joke Warris