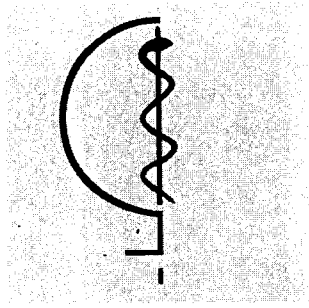




Stichting Vrouwengezondheidscentrum Delft e.o.

Aan geadresseerde.

Betreft nieuwe activiteiten VGC.

Geachte mevrouw, meneer,

Hierbij stuur ik u een aantal folders en een nieuwsbrief over de activiteiten van het Vrouwengezondheidscentrum.

Zou u zo vriendelijk willen zijn deze in de wachtkamer of op een andere plek waar veel mensen langs komen op te hangen?
Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

R. Hollaar

Nieuwsbrief

Cursussen en activiteiten in het nieuwe jaar.

In januari start het Vrouwengezondheidscentrum met de volgende cursussen:

Weerbaarheidstraining

Voor meisjes van 11-15 jaar. In deze cursus worden technieken aangeleerd en wordt er gewerkt aan houding, mentale uitstraling en vaardigheden.

Het aantal keer is 10.

Ook is er een weerbaarheidstraining voor vrouwen. Dezelfde docent en dezelfde technieken.

Aantal keer is 10.

De docent is Monique Jankowski. De cursus start op 15 januari 2003

De cursus assertiviteit

Aantal keer is 12.

In deze cursus leer je opkomen voor jezelf, valkuilen herkennen, nee zeggen, ontspannen enz.

De groep is niet groot. 8-12 personen. Vanwege de kleine groep is het van belang je snel aan te melden. Vol is vol en tussentijds insteken is niet mogelijk.

Kennismaken met yoga en ontspanning

In een cursus van 10 lessen maakt u kennis met yoga.

Yoga helpt om nervositeit, spanningen en gebrek aan concentratie te overwinnen.

Er wordt gewerkt met ademhalings- en ontspanningsoefeningen en oefeningen om lichamelijk en geestelijk in balans te komen.

Dans je vrij.

In maart/april start er een cursus dans- en bewegingsexpressie.

In dans kun je uiting geven aan wat je beweegt. Je doet dit op je eigen manier door te luisteren naar je lijf en je hier op af te stemmen. Dans is een creatieve weg naar degene die je bent.

Ervaring is niet vereist en er worden geen danspassen aangeleerd. Er wordt van verschillende werkwijzen gebruik gemaakt zoals: muziek, kleur, ruimte enz.

Alleen verder

Vier gesprekken rondom de verwerking van een echtscheiding, o. l. v. cursusleidster Riet Hollaar.

6x6

In 6 ochtenden worden diverse ontspannings- en zelfhypnose technieken aangeboden.

Start 5 maart 2003.

Je verlies voorbij

2 gespreksmiddagen voor weduwen.

In het voorjaar staan er thema avonden op het programma over hypoglykemie, vrouwen in de overgang en 27 maart endometriose. Hiervan kunt u ook een boekje bestellen waarin alles staat over deze aandoening.

Men kan ook terecht voor gokverslaving. Bij voldoende aanmelding gaat er een groep van start.

Wil je meer weten over cursussen en/of je aanmelden bel dan met het VGC

Telefoon 015- 2613271

Vraag naar Joyce Hoogendoorn of Riet Hollaar.

ASSERTIVITEIT

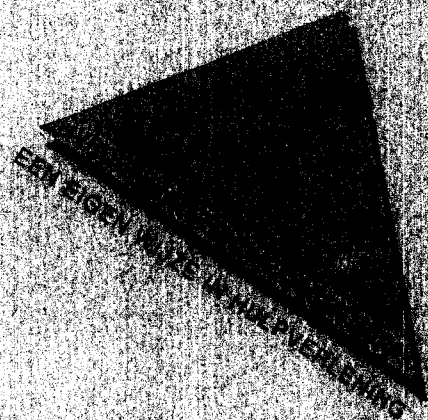
Wat is assertief zijn?

- Het kunnen geven en ontvangen van complimenten
- Het hebben van zelfvertrouwen
- Het onderkennen en uiten van emoties
- Het herkennen en erkennen van valkuilen
- Het leren geven en ontvangen van kritiek
- Durven staan voor wie je bent
- Opkomen voor jezelf
- Durven "nee" zeggen zonder je schuldig te voelen
- Je kunnen presenteren naar buiten toe.

Veel vrouwen willen graag aardig gevonden worden. Dit gaat vaak ten koste van zichzelf.

In een cursus van 12 bijeenkomsten van 2 uur oefenen we door middel van o.a. rollenspel vaardigheden zoals "nee" zeggen, het durven uiten van je eigen mening en het aangaan van gesprekken. Er wordt gewerkt met diverse werkvormen. Zo beginnen we elke avond met ontspanningsoefeningen.

De cursus start op dinsdagavond 18 maart en op donderdagmorgen op 20 maart 2003 in het Vrouwegezondheidscentrum.



Voor opgave en verder informatie over de kosten kunt u bellen met:

Vrouwegezondheidscentrum
Poptahof Noord 1
2624 PV Delft
tel: 015- 2613271

ENDOMETRIOSE

Endometriose is een aandoening waarbij het baarmoederslijmvlies ook op andere plaatsen in het lichaam voor komt dan alleen de baarmoeder .

Dit geeft verschillende klachten zoals:

- menstruatiestoornissen
- pijn
- vruchtbaarheidsproblemen
- darmklachten
- urineweginfecties

Wilt u meer weten?

Op 27 maart 2003 a.s. om 19.30 uur is er een lezing in het Vrouwengezondheidscentrum over deze aandoening .
U kunt na de lezing vragen stellen.

Ook is er een boekje met uitgebreide en toegankelijke informatie te koop.
Toegangsprijs € 6,= incl. koffie/thee. Boekje € 8,= (+ evt. portokosten)

Opgave vooraf is noodzakelijk!

Hiervoor kunt u bellen met het Vrouwengezondheidscentrum
telefoon: 015- 2613271
adres: Poptahof Noord 1 Delft

VROUWENGEZONDHEIDSCENTRUM
EEN EIGEN WIJZE IN HULPVERLENING

DE HAND

HOLISTISCHE MESSAGES

HOLISTISCHE MASSAGE,

Moe? Pijn? Niet lekker in je vel? We hebben er allemaal wel eens last van. We hebben het druk met van alles en verliezen daarbij onszelf uit het oog. We proberen zoveel mogelijk dingen te doen, in een zo kort mogelijke tijd. Massage kan je helpen weer tot jezelf te komen.

Door de aanraking van een massage zetten we samen een proces in gang waarbij ontspanning, heling, bewustwording en contact met jezelf centraal staan. De holistische visie gaat er vanuit dat lichaam, geest en spirituele zelf één zijn, en dat het één altijd verbonden is met het ander. Binnen de holistische massage wordt er dus niet alleen met het lichaam gewerkt maar is er ook tijd, aandacht en ruimte om te onderzoeken waar de klachten en spanning vandaan komen.

De massages worden uitgevoerd op een massagetafel, maar ook heb ik de mogelijkheid voor massages op een speciaal daarvoor ontworpen stoel. Deze wordt vooral ingezet voor de massage op de werkplek, ter voorkoming of verlichting van de rsi klachten. Maar de massagestoel is zo praktisch dat ik hem in de praktijk ook veel gebruik voor rug, arm en nekmassages. De massagestoel is vooral erg prettig voor het masseren van mensen die moeite hebben met op de rug of buik liggen. Ook heb ik op deze manier een mogelijkheid om rugklachten bij zwangere vrouwen te behandelen.

OVER DE MASSEUR

Mijn naam is Susanne van der Meij en ik heb de opleiding tot holistisch masseur succesvol afgerond. Momenteel ben ik in het derde jaar van de studie tot holistisch massagetherapeut bezig. De Hand holistische massages is de naam waar onder ik werk. De praktijkruimte bevindt zich in het Vrouwengezondheidscentrum aan het Pophof Noord 1 te Delft.

Een massage kost 30 euro en duurt een uur tot vijf kwartier. Een stoelmassage duurt 30 minuten en kost 20 euro.

Voor een afspraak kunt u bellen met

De hand holistische massages 015 2124564