

ROUWEN MET HART EN ZIEL

Inleiding door mw. Mettelina Baarda-Kuiper

UITNODIGING



voor de ontmoetingsdag op

zaterdag 6 april 2019 van 09:45 – 15:00 uur

**Trinitas, Coehoorn van Scheltingaweg 1,
8442 EZ Heerenveen**

Parkeermogelijkheden bij Abe Lenstra stadion

Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Friesland
telefoon: (058) 2562825

www.nnzf.nl

Programma

09:45 - 10:15 uur Ontvangst met koffie

10:15 - 10:30 uur Opening door de voorzitter, Jan van Wieren

10:30 - 11:15 uur Inleiding door mw. Mettelina Baarda-Kuiper

Mettelina heeft een praktijk voor verlies en rouw in Oppenhuizen. Iedereen ervaart en beleeft een verlies- en rouwproces op zijn of haar eigen manier en in een eigen tempo. Een rouwproces is dan ook persoonlijk en voor iedereen verschillend. Mettelina zal ons in haar lezing meenemen in het rouwproces. Aandacht voor het verlies is daarbij belangrijk. Want wanneer verdriet er mag zijn en aandacht en erkenning krijgt, kan het lichter worden zodat je beter in staat bent om dit met je mee te dragen.

Haar website is: www.aandachtvoorverliesenrouw.nl

11:15 - 12:15 uur In gesprek over de inleiding

12:15 - 12:30 uur Muzikaal intermezzo door Amadé

12:30 - 13:00 uur Lunchpauze

13:00 - 13:15 uur Muzikaal intermezzo door Amadé

13:15 - 14:45 uur Groepsgesprekken/workshops

1. groepsgesprekken met mensen die een zelfde soort verlies hebben geleden

2. workshop schrijven met
Marijke Kerkhoven-Postma

3. workshop steen bewerken met
Sjoukje Oosterhof

Voor sommige workshops geldt een maximum aantal deelnemers, a.u.b. tweede keuze aangeven.

14:45 - 15:00 uur Afsluiting en napraten

Praktische informatie

- Nadere inlichtingen: Renata Ringnalda (058) 2562825
 - Toegang: € 15, - p.p. (inclusief koffie, thee en lunch)
 - Betaling per bank voor 23 maart 2019
NL85 INGB0003163406
t.n.v. St. Nabestaan Na Zelfdoding Friesland
 - U kunt zich aanmelden vóór 23 maart 2019:
d.m.v. invulformulier op website: www.nnzf.nl
of via e-mail naar: stichtingnnzf@gmail.com
-

naam:(in blokletters)

adres:

postcode/woonplaats:

telefoon: **email:**

meldt zich aan voor: personen.

(a.u.b. vermelden wie er meer komen en wat hun relatie tot de overledene is)

Ik heb mijn partner/ kind / vader/ moeder / broer/ zus/ anders verloren.

Ik ben een jongere tussen 15 en 25 jaar, ja/nee

(a.u.b. omcirkelen wie u/jij verloren hebt)

Ik kies 's middags voor

(a.u.b. omcirkelen, voor iedere deelnemer apart vermelden)

1. Een groepsgesprek met lotgenoten

2. De workshop schrijven

3. De workshop steen bewerken

Mijn tweede keuze is.....

**Deze dag wordt mede mogelijk gemaakt door Solidair Friesland
en Diaconieën Protestantse Kerk Nederland.
Ook u kunt hen vragen om steun bij vrijwilligersactiviteiten.**



Het doel van de dag is dat nabestaanden elkaar als lotgenoten ontmoeten en steunen.

Antwoordstrook sturen vóór 23 maart 2019 naar:

**Renata Ringnalda
Nachtegaalstraat 5
8916 BA Leeuwarden**

of: stichtingnznzf@gmail.com