

Nieuwsbrief augustus 2014

Deze nieuwsbrief van Stichting Chaja staat boordevol met informatie over diverse workshops, de start van nieuwe activiteiten en van onze vaste activiteiten zoals zingen, toneelspelen, schrijven, schilderen, dansen, koken en brood bakken. Doe vooral heel veel inspiratie op en meld je aan voor dat wat je aanspreekt.

Activiteiten

'Spelen voor je Leven' in Oss

Per 5 september 2014 breidt *Chaja* haar programma uit met: **Spelen voor je leven**, een toegepaste Theatertraining die wordt verzorgd door theatercoach Wim Wijnakker.

Voor wie

Veel mensen die behoren tot de doelgroep van *Chaja* voelen behoefte aan vrije expressie om ervaringen te verwerken, uiting te geven aan wensen en gevoelens en afleiding te ondervinden van de grote zorgen van alle dag. Voor hen is de nieuwe Theatertraining in het leven geroepen. Iedereen, **met én zonder spel ervaring**, is welkom en zal zich op **eigen tempo en niveau** kunnen bewegen tijdens de dynamische bijeenkomsten. Hierbij verwijzen we graag naar <http://www.kankerinbeeld.nl/nav/nieuws--agenda/interview-van-de-maand/bernadette-sikkers/> over ervaring in deze.



Variatie

De Theatertraining **Spelen voor je Leven** biedt namelijk veel variatie. Voor elke bijeenkomst staan nieuwe, verrassende, vrije spel-oefeningen geprogrammeerd. Daarnaast loopt als rode draad het 'repertoiregedeelte'. Hierin wordt, vrijblijvend, gewerkt aan een kleine voorstelling/presentatie, waarin elementen uit de training opgenomen zijn.

Zorgvuldigheid

Bij elke oefening of 'uitdaging' zal grote zorgvuldigheid betracht worden ten aanzien van de individuele deelnemers. Zodanig dat iedereen zich, na een plezierige bijeenkomst, een beetje 'opgetild' en flink geïnspireerd voelt het leven te leven.

Extra

Ook wordt een kijkje geboden in de aangrenzende wereld van kostuum- grime- en decorontwerp. Dit alles in afstemming met de mogelijkheden en wensen van de groep.

Praktische informatie Spelen voor je Leven

Locatie:	De Groene Engel Kruisstraat 15 5341 HA Oss
Start:	5 september
Bijeenkomsten	5 sept., 3- en 17 okt., 7- en 21 nov., 5- en 19 dec.
Tijdstip	9.30u tot 11.30 u met uitloop tot 12.00 uur.
Contributie	55 euro per halfjaar, inclusief koffie/thee in restaurant de Groene Engel
Kleding	makkelijke kleding zoals bijv. een joggingbroek, dikke sokken etc.
Materiaal	badlaken/matje meebrengen
Theatercoach	Mevrouw Wim Wijnakker, zie http://www.wijnakkerimagery.nl/#all
Aanmelden:	stuur een mail naar stichtingchaja@live.nl

Dansen met Chaja

Dansen tussen hemel en aarde

Thema Loslaten

Dans is één van de oudste vormen van communicatie, misschien nog wel ouder dan de taal. Het is een vorm om elkaar zonder woorden te ontmoeten. Tegelijkertijd kan dans je dichter brengen bij wie jij eigenlijk bent, wat je in je hebt en hoe je van daaruit in contact treedt met de ander.



Inhoud

We gaan dansen met het thema 'loslaten'. Dans je lijf en je geest lekker los. Wie weet, laat je dan ook andere dingen die jou nu in de weg zitten los. We geven het thema vorm door middel van dans, beweging, oefeningen en meditatie. Annemieke* gebruikt muziek uit alle werelddelen: stampende drums, klassieke pianomuziek en alles wat daar maar tussenin kan liggen. De muziek neemt ons mee op een ontdekkingsreis door onze dans en ons leven.

Datum: zaterdag 11 oktober

Tijd: 9.30 tot 11.30 uur

Locatie: PUUR fitness Euterpelaaan 19, 5344 CA Oss

Kosten van deze proefles: € 6,-

Aanmelden: stuur een mail naar stichtingchaja@live.nl

***Annemieke Brinkman:** geeft (dans)workshops en (individuele) lichaamsgerichte therapie, psychosociale therapie en coaching. Ze is psychologe met passie voor dans en beweging. www.commovare.nl

Het schrijven van je Levensverhaal

Speciaal voor de doelgroep van Chaja geeft Conny Leijten* een inspiratiebijeenkomst over het schrijven van je levensverhaal. Over herinneren, je geheugen opfrissen en het vastleggen van gebeurtenissen uit je leven. Waarom wil je schrijven en hoe begin je? Hoe geef je woorden aan moeilijke levensfasen? Je krijgt ideeën, tips en voorbeelden die je op weg kunnen helpen. Er wordt aandacht besteed aan thema en verhaallijn, schrijven en schrappen, schrijfstijl en structuur. Met voorbeelden van hoe anderen het doen.



Datum: dinsdag 30 september
Tijd: 9.30 uur tot 11.30 uur
Locatie: K26 Kruisstraat 26
Kosten: vrijwillige bijdrage
Aantal deelnemers: max. 20

*Conny Leijten (1951, www.op-verhaal.nl) schrijft levensverhalen en persoonlijke verhalen rond een thema.

Zij is auteur van o.a.

Dr. Hermanslaan, gewoon een bijzondere straat in Oss (Oss, 2010)

Hulp Helpt, het verhaal van Aanzet (Oss, 2013)

Stilstaan bij de Struikelstenen in Oss (Oss, 2014)

Workshop Beeldend verwerken bij Creapoelka

Deze workshop Beeldend verwerken bestaat uit 4 dagdelen beeldhouwen.

Aanvang: 17 september

Vervolg data: 1, 15, en 29 oktober

Tijd: van 13.30 tot 16.00 uur. De workshops worden gegeven door Marianne Willems.

Kosten: € 66.- voor 4 lessen, excl. materiaalkosten.

Waar: Kleine Poelstraat 7 5371 KM Ravenstein/ Demen 0486-416172 <http://www.creapoelka.nl/>

Aanmelden: stuur een mail naar stichtingchaja@live.nl



Zingen voor je leven koor Chaja

Repetities Groene Engel - Kruisstraat 15 - Oss

Op de volgende vrijdagen repeteert koor Chaja in de theaterzaal van de Groene Engel van 09.30 – 12.00 uur. Zaal open om 9.15 uur.

Vrijdag 29 aug. 12 en 26 sept 10 en 31 okt. 14 en 28 nov. en 12 dec.

Op 1 november landelijke korennetwerkdag in de Jaarbeurs van Utrecht.

Voor koffie / thee wordt gezorgd in het restaurant de Groene Engel.

Ervaring is niet nodig, plezier staat voorop. Lidmaatschap halfjaarlijks € 55,00.

U bent altijd welkom een keer vrijblijvend mee te komen zingen.

Aanmelden vooraf bij Marleen van den Berg telefoon 0412 – 631963 / 06-39507185



Workshop Mandala tekenen

In deze workshop Mandala tekenen maak je kennis met de traditionele mandala en de vrije/intuïtieve mandala. Je krijgt speelse oefeningen aangereikt die je eigen creativiteit stimuleren. Je ervaart hoe rustgevend het is om zo bezig te zijn.

Wanneer: zaterdagochtend 29 november

De locatie: nog niet bekend dat is afhankelijk van het aantal aanmeldingen

Kosten: vrijwillige bijdrage

Aanmelden: via e-mail stichtingchaja@live.nl

Workshop broodbakken

Komend najaar gaan we workshops broodbakken organiseren. Denk aan broodjes, appelbollen, worstenbroodjes, vlechtbrood en nog veel meer. Heb je belangstelling stuur een mail naar stichtingchaja@live.nl De locatie en datum zijn afhankelijk van het aantal deelnemers vandaar dat die nu nog niet bekend is.

Tapas Kookworkshop

In oktober en in december worden er weer Tapas kookworkshops in de Landwinkel georganiseerd. Als je belangstelling hebt om een workshop mee te maken kun je dit aan ons doorgeven via stichtingchaja@live.nl of per telefoon 06-39507185 en wordt je geïnformeerd zodra er voldoende deelnemers zijn en er een datum bekend is. Je kunt je ook als groep (max 14 personen) aanmelden bijv. de groep waarmee je Herstel en Balans hebt gedaan of met je Samenloop voor Hoop team. In overleg wordt er dan een geschikte datum afgesproken.

Workshop gedichten schrijven

In deze zomerperiode heeft Jan van den Boom wederom een cursus gedichten schrijven gegeven. Deze cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten waarin je belangstelling gewekt wordt om al tijdens de cursus zelf aan de slag te gaan. Heb je belangstelling om (verwerkings) gedichten te leren schrijven stuur dan een e-mail en bij voldoende aanmeldingen wordt er een cursus georganiseerd. Hieronder een gedicht en een Limerick van enkele deelnemers van deze zomer cursus.

Vakantie, vrij, viere
alle mensen genieten.
Kinderen zonder les en stress!
Alhoewel... Is dat zo?
Niet durven vliegen en
tóch naar de zon.
In drommen voor de balie
en maar wachten op wat komt.
Gelukkig, we zijn door
en gaan er nu dan ook echt voor.
Vliegtuig
valt
uit de
lucht
oh néé, niet wéér zo'n ramp!
Elk persoon aan boord van de MH17
letterlijk uit het leven gerukt, geplukt!
?
Vermorzeld, vermoord.
Echtgenoten, kinderen, burens, vrienden
respectloos vergaard.
Machteloos, krachteloos,
onvoorstelbaar, onvoorspélbaar!
Offers waarvoor? Machtswellust?
Rusland -P. - Separatisten
Dood door Schuld. Uiteindelijk 298 kisten.
!

*Een schaap op de dijk in Assen,
hij wilde zichzelf verrassen,
stak zijn kop door het gaas
vond boterham met pindakaas,
en dacht dat is grote klasse.*

Algemeen nieuws

Expositie Anton Jurgens apotheek

In 2013 is Stichting Chaja Oss e.o. een samenwerking gestart met K26. De kunstenaars die hier aan meedoen schenken de helft van de vraagprijs van hun verkocht kunstwerk aan Chaja. Vanaf 26 augustus zijn de kunstwerken te zien in Apotheek Anton Jurgens Schadewijkstraat 8 Oss.



STICHTING
BEELDENDEKUNST
OSS

Ook het grote mozaïek werk van Stichting Chaja is hier tentoongesteld. Dit mozaïek schilderij is gemaakt door 25 deelnemers aan een workshop schilderend verwerken georganiseerd door Stichting Chaja. Veel van hen wilden wel schilderen, maar dachten het niet te kunnen. Door samen één groot werk te mogen maken, werd de drempel een stuk verlaagd. Marlies van der Wouw, beeldend kunstenaar, begeleidde hen tijdens deze workshop. De deelnemers hebben hiermee ervaren dat het mogelijk is op een positieve manier met verwerking bezig te kunnen zijn.

Anna's wens

Wil je een individuele schildersessie meemaken onder begeleiding van een kunstenaar die tevens geschoold is in de begeleiding van kankerpatiënten? Er wordt gebruik gemaakt van de verbeeldingstoolkit en indien je daar enthousiast over bent geeft dat de mogelijkheid om thuis er verder mee aan de slag te gaan.

Aanmelden via e-mail of telefoon

Kosten: dankzij het Anna's wensfonds is aan deze eenmalige schildersessie geen kosten verbonden.

Websites van de kunstenaars: www.draagkrachtinbeeld.nl ; www.dedriepoot.nl
<http://www.kankerinbeeld.nl/nav/voor-patienten/verbeeldings-toolkit/>



Kanker in Beeld Zingen voor je leven Nederland

Nieuwe Zingen voor je Leven koren in Tilburg, Hengelo en Katwoude

Goed nieuws voor Zingen voor je Leven. Het landelijke korennetwerk van Stichting Kanker in Beeld breidt in het najaar van 2014 uit met maar liefst drie nieuwe koren.

Met Zingen voor je Leven Tilburg, Katwoude en Hengelo komt het totaal aantal koren te staan op **30!** En dat is een mijlpaal voor Stichting Kanker in Beeld. In de koren wordt gezongen door mensen die direct of indirect met kanker te maken hebben (gehad). Het korennetwerk is verspreid door heel Nederland. Samen zingen geeft de deelnemers troost, kracht en positieve energie. De

begeleiding is in handen van vakprofessionals. Kijk voor meer informatie op:
www.zingenvoorjeleven.nl.

"Kanker in Beeld" beklimt de Kale Berg

In gezelschap van vele anderen waaronder het team van Kanker in Beeld beklimmen zij de Kale Berg in de Provence.

21 Kilometer bergopwaarts met een hoogteverschil van bijna 2000 meter. Zij wandelen op 4 september en de fietsers starten de volgende dag. Met deze sportieve inspanning hopen zij geld in te zamelen voor KWF Kankerbestrijding en voor Stichting Kanker in Beeld waar Patricia Deiters de afgelopen 12 jaar haar ziel en zaligheid aan heeft verbonden.



"Duizenden kankerpatiënten en naasten ervaren dagelijks de loodzware gevolgen van de ziekte. Kanker in Beeld zet zich in om die last te verlichten. Patricia Deiters vraagt jouw steun hierbij. Dank je wel voor je sponsoring ! Dit heeft effect op wie ik ben, op wie we samen zijn "

"Kanker in Beeld" biedt geweldige ondersteuning aan mensen met (chronische) kanker en hun naasten. Leven met kanker hoeft niet uitzichtloos te zijn ! Expressie door zang, dans schrijven, schilderen, toneel en het contact met lotgenoten biedt nieuwe perspectieven!"

De opbrengst gaat voor 60% naar KWF Kankerbestrijding en voor 40% naar Stichting Kanker in Beeld. Het wandelteam start op 4 september onder leiding van **Patricia Deiters-Rahusen** voorzitter van Stichting Kanker in Beeld. Bestuurslid Jan Vos van Marken begeleidt het fietsteam dat een dag later de loodzware etappe naar boven aflegt. De Mont Ventoux heet niet voor niets de Kale Berg. Er is amper begroeiing, alleen kale rotsen kleuren het landschap. Het weer kan er

plotseling omslaan: van een bloedverzengende hitte naar ijskoude windstoten. Het is een topprestatie om heelhuids op de top te eindigen. Zonder uw steun gaat dat sowieso niet lukken, want elk team is verplicht om sponsorgeld te verzamelen. Duizenden kankerpatiënten en naasten ervaren dagelijks de loodzware gevolgen van de ziekte. Wij zetten ons in om die last te verlichten!

Steun Kanker in Beeld en indirect steun je Chaja!!

http://www.grootverzetegenkanker.nl/deelnemers-per-groep/team-kanker-in-beeld/members/#.U_L8Dk0cSUm

Dank!

- Wij danken van harte familie van Dijk Logistics Venray. Zij hebben Stichting Chaja € 1000 geschonken in het kader van hun bedrijf dat in juni 75 jaar bestond.
- Wij danken van harte Petra van den Berg en haar familie dat zij tijdens haar overlijden het bloemengeld gedoneert hebben aan Stichting Chaja.
- Dank aan alle sponsors die Chaja de afgelopen periode hebben geholpen met allerlei bijdragen in natura en ondersteuning in de vorm van raad en daad, maar ook in de vorm van een financiële bijdrage. We zijn bang als we namen gaan noemen dat we iemand vergeten of juist vernoemen terwijl dat niet de bedoeling was.

Wil je Chaja ook ondersteunen dat kan door bijv. het kopen van diverse kaarten, Chaja taart recept en zelfs Tapas kookboekjes. Een mooi pakketje van dit alles is misschien een idee voor de feestdagen of in het Kerstpakket?
Bel 06-39507185

Oproep

Hulp van IT specialist gezocht bij professionaliseren nieuwsbrief en onze website
Ben jij of ken je iemand met voldoende ervaring en beschikbare tijd die ons hierbij kan helpen, dan komen wij graag met je in contact via stichtingchaja@live.nl of neem telefonisch contact op met Marleen van den Berg (0412- 631963 of 06-39507185)
Kijk ook eens op de website van Stichting Chaja (www.stichtingchaja.nl) of www.kankerinbeeld.nl voor nog meer nieuws over creatieve activiteiten. Of op facebook.com/StichtingChaja

Afmelden nieuwsbrief

Wenst u deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen stuurt u dan een mailtje naar stichtingchaja@live.nl. Wij zorgen er dan voor dat u geen nieuwsbrieven meer ontvangt.