

Oplaadpunt voor moeders

Als moeder heb je periodes waarin er veel van je gevraagd wordt. Tijd en aandacht voor jezelf kan er dan wel eens bij in schieten. Terwijl dat natuurlijk ook nodig is.

Het ontmoeten van andere moeders kan verbinding en steun brengen. Tijdens of na je traject bij Humanitas bieden we je de mogelijkheid om op een andere manier je verhaal te delen en even tijd voor jezelf te nemen.

Daarom organiseren we 'Oplaad-avonden' waar je samen met maximaal 10 andere vrouwen even een rustpunt kunt vinden. Bijvoorbeeld door een geleide meditatie om even stil te staan bij jezelf. Er is ruimte om ervaringen te delen door naar elkaar te luisteren, zonder advies, omdat het fijn is om gehoord te worden en je begrepen te voelen. Soms is er een thema, zoals: hoe zorg je voor jezelf, waar word je blij van, wat zoek je in vriendschap.

Kortom, het is een plek om je verhaal te delen, steun te vinden en inspiratie op te doen. We starten en eindigen de avond met een kop koffie/thee. In een ontspannen sfeer kun je elkaar ontmoeten en wellicht afspreken om in de toekomst samen iets leuks te doen. Het is een oplaadpunt zonder verplichtingen, je kunt je inschrijven voor één avond en als het bevalt ben je van harte welkom om nog een avond bij te wonen.

Het oplaadpunt is 5 à 6 keer per jaar (neem contact op voor data)

Tijd: 19.45-21.30 (inloop vanaf 19.30uur)

Locatie: kantoor Humanitas, Orthen 2, 5231XS in Den Bosch

Mail voor informatie en aanmelden naar: i.vanwinkel@humanitas.nl

“Na mijn Home-Start traject had ik behoefte om in contact te komen met andere vrouwen. Hulp vragen en delen had helend gewerkt. De vrouwencirkel is een plek waar ik in veiligheid en vertrouwen mijn verhaal kon doen.

Na de bijeenkomst was ik door de verhalen van andere vrouwen geïnspireerd, voelde me ontspannen en sterker. Het helpt me als het thuis even niet meezit.” ~ Anja