

PROGRAMMA SEIZOEN 2024 - 2025

Inschrijving

Aanmelden uiterlijk één week voor aanvang van een programma tenzij anders vermeld via:

- administratie@st-groenewold.nl
- telefonisch bij het secretariaat 077-354 6689 / dinsdag t/m vrijdag van 09.00 - 13.30 uur.

Uw betaling is de voorwaarde en ook de definitieve bevestiging van uw inschrijving.

Over het algemeen gaat het programma door bij minimum van 6 deelnemers. Bij minder aantal deelnemers krijgt u bericht en de betaling teruggestort.

Kosten van koffie en thee zijn in het programma inbegrepen, tenzij anders vermeld.

Indien de kosten een drempel zijn om aan de programma's deel te nemen kunt u hierover contact opnemen met het secretariaat van 't Groenewold.

1.0

Betaling

Betalingen overmaken op banknummer NLI5RABO0167739557
t.n.v. Stichting 't Groenewold
o.v.v. het betreffende programma.

Met veel plezier reiken we u hierbij onze programmaprojecten aan voor het seizoen 2024 + 2025.

Stichting 't Groenewold heeft als doelstelling mensen die in een achterstandsituatie verkeren te helpen meer grip te krijgen op die situatie, waardoor betekenisvoller deelnemen aan hun leefgemeenschap en persoonlijk welbevinden haalbaar worden.

Een andere pijler van Groenewold is de Stiltekamer; het ondersteunt mensen die verbinding, betekenis en welbevinden zoeken.

De SK biedt programma's aan die we met zorg hebben samengesteld. De commissie Stiltekamer doet dit niet alleen, soms ook in samenwerking met partners zoals bijvoorbeeld de Joriskerk, Prisma en Dialoog Venlo. Met de programma's beogen we dat deelnemers ruimte maken voor verinnerlijking en reflectie, om te kunnen stilstaan bij wat er gebeurt in hun leven en welke waarden hun leven richting geeft. De programma's zijn ook gericht op ontmoeting met anderen. Ze wortelen in religieuze en andere wijsheid tradities. Hoofd, handen, hart en ziel worden aangesproken.

De Stiltekamer van t Groenewold biedt programma's rond:

- Lichaamsbewustwording
- Zingeving
- Spirituele ontwikkeling

We heten u van harte welkom bij (een van) onze programma's en wensen u veel inspiratie toe.

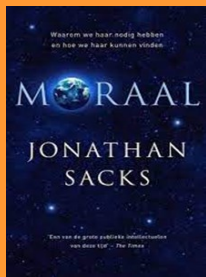


LEERHUIS JODENDOM

Iedereen kan in het Leerhuis meedoen. Leidend is ieders ervaring en mening. In gesprek (in dialoog) met elkaar leidt dit tot een breder verstaan van onze werkelijkheid en tot meer samenhang en visie.

Dit seizoen doen we dat aan de hand van het boek "Moraal" van Jonathan Sacks. In de huidige samenleving ontbreekt het ons meer dan eens aan een moraal en de vraag is hoe wij (weer) anders kunnen leren denken en doen.

De laatste bijeenkomst kijken we traditiegetrouw naar een film met een joodse thematiek.



Najaar 2024/Voorjaar 2025

Begeleider: Piet Linders
Data: 02-10, 16-10, 31-10, 13-11, 04-12, 11-12, 08-01-2025, 15-01, 19-03, 02-04, 16-04, 30-04, 14-05, 28-05, 11-06 film
Tijd: 14:00-16:00 uur
Locatie: 't Groenewold, Begijnengang 17 Venlo
Kosten: € 95,—
Aanmelden: vóór 27-09 via administratie@st-groenewold.nl of tel. 077—354 66 89

T'AI CHI CH'UAN

Van oudsher een zelfverdedigingskunst. Een zachte, aandachtige en meditatieve manier van bewegen die heel ontspannend werkt.

Najaar 2024

Begeleider: Jos Kleijnen
Data: Dinsdag 03-09, 10-09, 17-09, 24-09, - 01, 08-10, 15-10, 29-10, 05-11, 12-11, 19-11, 26-11, 03-12, 10-12
Tijd: 17.45-18.45 uur: Gevorderdengroep
19.00-20.00 uur: Midden/Topgroep
20.15-21.15 uur: Beginnersgroep
Kosten: Op te vragen bij Jos Kleijnen

Voorjaar 2025

Begeleider: Jos Kleijnen
Data: Dinsdag 14-01, 21-01, 28-01, 04-02, 11-02, 18-02, 25-02, 11-03, 18-03, 25-03, 01-04, 08-04, 15-04, 13-05, 20-05, 27-05, 03-06, 10-06, 17-06
Tijd: 17.45-18.45 uur: Gevorderdengroep
19.00-20.00 uur: Midden/Topgroep
20.15-21.15 uur: Beginnersgroep
Kosten: Op te vragen bij Jos Kleijnen
Locatie: Groenewold, Begijnengang 17 Venlo
www.joskleijnen.nl

FILM OP VRIJDAGAVOND

Al een aantal jaren gaat een groep mensen van de Joriskerk 1x per maand met elkaar naar de film in de Nieuwe Scene en wordt er na de film, onder het genot van een drankje en knabbeltje, de film doorgesproken aan de hand van een aantal vragen.

Wat hebben we gezien en welke scene is je het meest bijgebleven? Wat doet het met je, waar raakt de film je, is er iets in je eigen leven waaraan dit doet denken? Wie speelt in de film een bevrijdende rol, wie geeft de mensen ruimte om te worden wie ze zijn en wellicht ook; wie doet dat bij uitstek niet? Het praten over deze vragen brengt vaak verduidelijking en levert ook nieuwe gezichtspunten op.

Hebben we tijd genoeg dan zijn er ook nog 'toegiftvragen' zoals: Waarom is de titel van de film zoals die is? Waarom heeft de regisseur deze film gemaakt, wat wil hij ermee? Wat wil de regisseur ons vertellen/leren? Dus wie van film houdt en het leuk vindt om die samen met andere te zien en na te bespreken is dit een activiteit die past. Zin om mee te gaan? Dat kan want iedereen is welkom!

Najaar 2024 / Voorjaar 2025

Data: Elke eerste vrijdag vd maand
Locatie: Filmtheater de Nieuwe Scene, Nieuwstr. 13 te Venlo

Nabespreking: Nieuwe Baken, ingang Brouwersplaats
Kosten: Kaartje film € 9,- (met filmpas € 7,-)
nabespreking € 2,-

Aanmelden via: cox.vanderlugt@home.nl

HELENDE TAO CHI KUNG EN TAI CHI CH'UAN

Vanaf woensdag 04 september 2024 start er weer een jaartraining Helende Tao Chi Kung voor genezing, gezondheid en geluk (17.45 uur),

T'ai Chi Beginners voor rust, ontspanning en souplesse (19.00 uur) en

Tai Chi Top voor natuurlijke gezondheid, beweging, levensenergie en innerlijke balans (20.15 uur).

De aanmeldingen zijn via Jos Kleijnen,
tel. 06-19012464
jwmkleinen@hetnet.nl



www.jkstrainingen.nl

HEILIGE HUISJESTOCHT 14 SEPTEMBER

In het kader van de Vredesweek vindt er op zaterdag 14 september 2024 een Heilige Huis Tocht plaats. Deze keer bezoeken we Kloosterdorp Steyl. We wandelen langs diverse kloosters van de SVD, Wereldpaviljoen, Missiemuseum, Limburgs Schutterijmuseum en de Botanische tuinen. Aan de hand van een gids horen we zo over de bewogen geschiedenis van deze prachtige plekken aan de Maas.

Iedereen is van harte uitgenodigd om deel te nemen aan deze Heilige Huisjes Tocht in het kader van de Vredesweek 2024 die als thema heeft: 'Samen voor Vrede NU'.

Vertrek: 10.00 uur Parkeerplaats St. Michaëlstraat 7 Steyl (gratis parkeren)

Afsluiting op vertrekpunt 13.00 uur

Aanmelden niet verplicht maar heeft onze voorkeur. Dat kan via:

administratie@st-groenewold.nl of 0773546689

GEZOND EN ZINVOL OUDER WORDEN; 55+

Je merkt dat je ouder wordt, je haalt niet meer het tempo van de jeugd. Je kijkt terug hoe je leeft tot nu en kijkt vooruit naar wat je wilt en wat binnen je mogelijkheden ligt. We bespreken wat je zelf kunt doen om op een betekenisvolle manier ouder te worden..

In alle culturen en in alle tijden zijn er verhalen geschreven en verteld over de oudere, waarmee we kennismaken in deze middag. Mythen, sprookjes en verhalen uit diverse stromingen nodigen je uit om ouderdom niet alleen te zien als iets dat je overkomt, maar als een levensfase die alle mensen meemaken, over hebben verteld en geschreven.

Zo ken je wellicht de persoonlijke verhalen van je (groot-) ouders. Die zijn als een spiegel, waarin je je eigen ontwikkeling als oudere beschouwd in vergelijking met anderen. Je kent vast mensen waarvan je denkt: zo wil ik ook wel oud worden, of juist niet en dat je het heel anders wilt doen.

Je mag je eigen weg zoeken, het landschap is onbekend, maar er zijn wel al paden. Sommige zijn voor jou de moeite waard, andere wil je liever vermijden. Met de moed van een ontdekkingsreiziger op weg gaan, dat is wat het vraagt.

S.V.P. meenemen; een voorwerp bv. beeldje, sieraad, foto, schilderij, muziekstuk dat je doet denken aan een oudere.

Najaar 2024

Begeleider: Anne Indenkleeft, geestelijk begeleider

Datum: 24 september 2024

Tijd: 14.00 - 16.30 uur

Locatie: Begijnengang 17

Kosten: € 10,—

Aanmelden: vóór 23-09-2024 via
administratie@st-groenewold.nl of tel.
077—354 66 89



SHINRIN YOKU/BOSBADEN; EEN KENNISMAKING

Shinrin Yoku is een Japans woord dat bosbaden betekent. Je neemt niet letterlijk een bad in het bos, maar je laat de natuur via je zintuigen je lichaam en geest binnenstromen. Dat activeert je zelfhelend vermogen.

De aandacht gaat uit naar vertragen en verstillen waardoor je in het hier en nu komt en een diepe ontspanning gaat ervaren. In deze middag ga je ervaren hoe het is om opnieuw contact te maken met de natuur en daardoor met jezelf. Via de stiltekamer naar de natuurlijke tuin van 't Groenewold vertoeven we in verstilde sfeer. Zo creëren we voldoende ruimte om met aandacht bij je eigen ervaringen te kunnen zijn.

Najaar 2024

Begeleider: Martine Stijnen-Hermkens, voorheen docent, momenteel Shinrin Yoku gids en natuur coach

Datum: 20-09-2024

Tijd: 14:00-16:00 uur

Locatie: 't Groenewold

Kosten: € 10,—

Aanmelden: vóór 17-09-2024 via
administratie@st-groenewold.nl
of tel. 077—354 66 89



ZIN IN JE LEVEN; EEN ZOEKTOCHT MET VELE ERVARINGEN

Zin in het leven kent vele gezichten. Hoe krijg je in het oog wat er werkelijk toe doet? Hoe kom je op het spoor om je leven als zinvol te ervaren? Hoe doe je dat, in de drukte van alledag? Wat doet er echt toe, wat ligt dicht bij, wanneer zit je "lekker in je vel"? Je leven als zinvol ervaren vraagt om een open blik naar jezelf te kijken en naar de wereld om je heen.

In alle tijden en culturen zoeken mensen naar zin en betekenis van het leven. Daarin staan we niet alleen. We kunnen leren van anderen en van elkaar. In deze avond gaan we in op de zoektocht naar zin, wat we kunnen leren van anderen en wat je zelf kunt doen om je leven als zinvol te ervaren en dat in combinatie met de drukte van alledag.

Najaar 2024

Begeleider: Anne Indenkleeft, geestelijk begeleider

Datum: 24 september 2024

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Locatie: Begijnengang 17

Kosten: € 10,—

Aanmelden: vóór 23-09-2024 via
administratie@st-groenewold.nl of tel.
077-354 66 89

ARABISCH KOKEN; WORKSHOP MET RANDA'S KITCHEN

Randa komt uit Syrië en haar passie is koken. In het restaurant van haar opa en oma was ze vaak en daar heeft ze veel geleerd. In Nederland is alles anders, totdat ze zich herinnert: "waar ik vroeger plezier aan beleefde, kan ik hier ook doen en doorgeven." Randa maakt de heerlijkste gerechten uit de Arabische wereld. Velen hebben dit inmiddels ervaren. Nu krijg je de kans om dit onder haar begeleiding zelf te maken.

Voor deze workshop zijn de ingrediënten aanwezig. De deelnemers koken onder begeleiding van Randa en gaan vervolgens samen aan tafel. Het hoort erbij dat deelnemers na de maaltijd samen opruimen en afwassen.

Aantal deelnemers; 10-15 personen

Najaar 2024

Begeleiding: Randa Almbbsbis
Data: 26-09 volgeboekt en/of 31-10 volgeboekt en/of 21-11 volgeboekt
Tijd: 18:30-22:30 uur
Locatie: Bijgebouw 't Groenewold Begijnengang 17
Kosten: € 25,— p.p. per avond. 3 voor € 75,—
Aanmelden: vóór 24-09 of 29-10 of 19-11
via administratie@st-groenewold.nl
of tel 077—354 66 89

STAP UIT HET DRAMA

We leven in een bijzondere tijd. Een omwenteling is gaande waarin we van een tijdperk van ego en emoties (drama) naar verbinding en luchthartigheid gaan. Herken je dit? Ben jij hier klaar voor, en ben je ook klaar met al het drama in je leven en om je heen? Wil je ook meer regie over jouw denken en voelen?

Dan is deze workshop iets voor jou. Het nodigt je uit om je bewust te worden van je mogelijkheden om meer regie te krijgen over jouw gedachten en gevoelens. Tevens gaan we onderzoeken welke stappen je kunt zetten om meer luchthartigheid te creëren in je leven.

Najaar 2024

Begeleiding: Dinette van Dooren, nieuwe tijds-psycholoog (combinatie psychologie, bewustzijn ontwikkeling en energetisch werk), docent Mysterieschool Monique Timmers
Data: 08-10
Tijd: 19:30-21:30 uur
Locatie: 't Groenewold Begijnengang 17
Kosten: € 10,— p.p.
Aanmelden: vóór 04-10
via administratie@st-groenewold.nl
of tel 077—354 66 89

DURF TE VRAGEN

Samen weten we meer dan alleen. "Durf te vragen" brengt mensen en wensen bij elkaar met als resultaat dat personen, die elkaar amper kennen, elkaar helpen dromen waar te maken en ambities te realiseren.

Wat is "durf te vragen"? Tijdens een workshop gaan 8 tot 12 deelnemers gedurende een dagdeel aan de slag met elkaars vragen/ wensen en aan het einde van zo'n sessie gaat iedereen naar huis met een berg tips, trucs, ideeën en contacten. Werknemers, particulieren, werkzoekenden, ondernemers, zzp'ers en studenten, kortom: iedereen is welkom!

Durf te vragen is gebaseerd op enkele principes. Dit zijn er een paar:

Mensen vinden het leuk een ander te helpen; groei begint met geven; het stellen van de juiste vraag levert het beste resultaat; waarde uitwisselen genereert zijn eigen energie.

Heb je een vraag /probleem/ droom of project waar je wel wat hulp bij kunt gebruiken? Wil je je kennis/ ervaringen en/of netwerk delen met anderen? Heb je zin in een energyboost en een energerende ervaring? Het kan allemaal! Je kunt altijd meedoen, zelfs het hebben van een eigen vraag is niet noodzakelijk.

Wat neem je mee naar huis? Naast een bijzondere ervaring neemt elke deelnemer tips, trucs, ideeën en contacten mee naar huis en ben je een stuk verder in de richting van je droom.

Aantal deelnemers 8 tot 12

Najaar 2024

Begeleiding: Stefanie Receveur, bedrijfsmaatschappelijk werker; trainer; coach, lid stiltekamercommissie
Data: 01-10 en/of 14-11
Tijd: 13:00-17:00 uur
Locatie: 't Groenewold Begijnengang 17
Kosten: € 10,— p.p. per middag
Aanmelden: vóór 28-09 en/of 12-11
via administratie@st-groenewold.nl
of tel 077—354 66 89



DAG TEGEN DE EXTREME ARMOEDE: 13 OKT.

De armoede in de wereld groeit. Niet alleen in wat we ooit 'derde wereld landen' noemden, ook in het rijke Westen hebben we inmiddels met uiteenlopende vormen van armoede te maken. Van economische en materiele armoede tot aan vormen van sociale armoede, daar waar mensen o.a. te maken hebben met vereenzaming en sociaal isolement. Inmiddels gaat dit dwars door alle lagen van onze bevolking.

't Groenewold vraagt regelmatig aandacht voor deze uiteenlopende vormen van armoede. In het bijzonder sluit de stichting i.s.m. andere partners aan bij de internationale aandacht welke gebundeld wordt op de jaarlijkse dag tegen de extreme armoede, de 13e oktober.

Samen met o.a. de Pijler, het Leger des Heils, de Jongerenkerk, de Cliëntenraad van de sociale dienst Venlo, Fair Venlo, De armoedebeweging Bindkracht Venlo, Theater en muziek, de open inloop, de werkgroep Kom op de Soep en restaurant Stek, is er een doe-, ervar- en proefprogramma in de Begijnengang mee te maken. Ieder is van harte uitgenodigd om aan de activiteiten deel te nemen.

Najaar 2024

Datum: zondag 13 oktober 2024
Tijd: 11.00 -13.00 uur
Locatie: Begijnengang 17 + straat
Kosten: Toegang gratis

DE INVLOED VAN FAMILIESYSTEEM OP JOUW LEVEN; INTERACTIEVE LEZING

Als individu ben je altijd onderdeel van jouw familiesysteem. Al heb je met niemand meer contact of woon je aan de andere kant van de wereld. Tot dat systeem behoren niet alleen familieleden maar ook gebeurtenissen die veel impact hebben (gehad). Alles en iedereen heeft invloed op elkaar en dus ook op jou. Die invloed kan erg verrijkend maar ook belastend zijn. In een familiesysteem geldt een zekere ordening; alles en iedereen heeft een eigen plek.

Als deze ordening verstoord is, zorgt dat voor gedoe in families en het leven van personen. Daarbij zijn er onzichtbare dynamieken werkzaam die ervoor kunnen zorgen dat je als individu steeds weer in dezelfde patronen terecht komt waar je last van hebt. In relaties, je huidige gezin of op je werk bijvoorbeeld. Als je hier inzicht in krijgt, ga je zien wat het van jou vraagt om uit deze patronen te stappen. Er kan veel op z'n plek vallen.

Tijdens deze middag kun je veel kennis opdoen maar ook door eigen inbreng diepere inzichten en inspiratie verkrijgen.

Begeleider: Gerrie Laudy, beeldend kunstenaar, adem coach en systemisch opsteller
Datum: 31-10-2024
Tijd: 14:00-17:00 uur
Kosten: € 10,-
Aanmelden: vóór 30-10-2024 via administratie@st-groenewold of 077- 354 66 89



NACHT DER ZIELEN 2 NOVEMBER 2024

Tijdens het ontsteken van de lichtjes staan e op eigentijdse wijze stil bij het verlies rondom dierbaren en andere situaties van afscheid nemen. Dit jaar is de leidraad "geestverwanten"



Het programma zal in de Jongerenkerk zijn.

Programma op zaterdag 2 november:

- 18.00 uur: ontvangst met broodje en soep
- 19.00 uur: aanvang programma
- Welkomstwoord
- (korte) gedachte thema 'Geestverwanten'.
- Ontsteken lichtjes door de aanwezigen
- 19.15 uur: Film Coco
- 21.00 uur: afsluitend woord
- 21.05 uur: koffie en thee en nabespreking aan tafel
- 22.00 uur afsluiting

TUIN DATE DAGEN

Ben je een doener, een denker of ben je het allebei? Wil je je handen uit de mouwen steken in verbondenheid met de aarde en het groen om je heen? Wil je je "accu opladen" en tegelijkertijd ontspanning ervaren? Laat je dan inspireren door een leven gevende energie. En ontmoet mensen met (eenzelfde) belangstelling voor het buitenleven ... en mogelijk kom je tot een date!

Ben of ken je iemand die hierdoor zich aangesproken voelt: van harte welkom in de tuin van 't Groenewold. De tuinpoorten gaan hiervoor open op:

Zaterdag 26 oktober 2024
Zaterdag 22 maart 2025

Begeleiding: Anne Indenkleeft / Theo Tijsen
Data: 26-10-2024 / 22-03-2025
Tijd: Telkens van 10:00-12:30 uur
Kosten: Je wordt "natuur" lijk goed verzorgd met gezonde voeding tijdens de lunch op het eind van de ochtend.
Aanmelden: Vóór 24-10-2024 / 20-03-2025
Mocht je onverhoopt niet kunnen, laat het ons svp even weten, dit i.v.m. eten.
Via administratie@st-groenewold.nl

Houd jij van buiten werken?

Dan ben jij misschien wel degene die we zoeken...

We zoeken een liefhebber van tuinieren, die kundig en met passie onze prachtige binnentuin wil onderhouden. We hebben geen geld om je hiervoor te betalen. Wel bieden we je een plek in het centrum van Venlo bij een heel leuk team van vrijwilligers en stafmedewerkers van stichting 't Groenewold, Begijnengang 17. Uiteraard krijg je op z'n tijd een "aangekleed" kopje koffie/thee. Met een jaarlijks uitstapje en een eindejaar bijeenkomst spreken we onze waardering uit.

Spreekt je dit aan?
Neem dan contact op met ons via:
administratie@st-groenewold.nl



HEILIGE HUISJESTOCHT VOORJAAR 2025

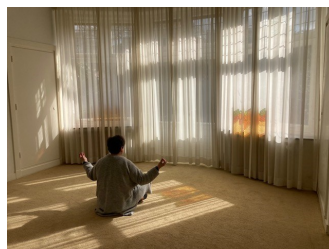
Uitgangspunt voor deze heilige huisjes tocht is de Vastentijd (Veertigdagentijd). We wandelen in het teken van soberheid en bezinning. Af en toe blijven we in stilte en verwondering staan.

Voorjaar 2025

Datum: In maart 2025
Aanvang: 10.00 -12.30 uur
Kosten: Vrijwillige bijdrage
Aanmelden: Via secretariaat 't Groenewold
Verzamelen: Informatie volgt via nieuwsbrief

U kunt terecht in 't Groenewold/Stiltekamer als u een activiteit, cursus lezing, workshop of vergadering bij ons of met ons wilt organiseren. Er zijn hiervoor diverse mogelijkheden. Neem hiervoor contact met ons op.

tel: 077—354 66 89
mail: administratie@st-groenewold.nl



Nieuws van St. Franciscaanse voettochten

Kapellentocht wandelen van Beersdal naar Rolduc, langs de groene rafelranden van Parkstad Limburg. Afstand 25 km.

Vertrek Antonius van Paduakerk aan de Beersdalseweg 64, Heerlen. Vervoer terug wordt geregeld.
Aanmelden; 046—363 43 48
Zaterdag 07 september, 08:30-18:00 uur
Prijs: € 12,— gepast voldoen bij vertrek.

Voor verhuur Stiltekamer annex vergaderruimte:
informatie verkrijgbaar via het secretariaat