

# Uitnodiging themadag

# Stoer naar de Top

## Uitnodiging voor cliënten van De Zijlen en hun verwanten, begeleiders of vrijwilligers

Komen jullie ook naar de themadag?

Zaterdag 10 juni 2023

9.30 – 15.00 uur

Sintmastee, Spant 1 Tolbert



### Wat is Naar de Top?

Met *Naar de Top* kunnen mensen groeien en hun talenten ontwikkelen.

Vanuit hun eigen kracht tot wat zijzelf aankunnen en willen.

Met ondersteuning van de mensen om hen heen.

Op de themadag ga je samen met je familie en begeleiders aan de slag met persoonlijke groei en talentontwikkeling. Dit zijn de onderwerpen van deze themadag:

**Wie ben ik? Wie ken ik? Wat wil ik? Hoe doe ik dat?**

Na deze themadag kun je je ook opgeven voor een vervolgcursus.

### Voor wie is de themadag?

De themadag *Stoer naar de Top* is voor alle cliënten van De Zijlen. En je mag 1 ouder/verwant, begeleider of vrijwilliger meenemen, die jou helpt om je te laten groeien en je kwaliteiten te laten zien.

Deelname is gratis en is inclusief koffie/thee en een lunch. Geef je snel op want vol = vol.

### Programma

09.30 – 10.00 uur	Inloop 10.00 Opening
10.30 – 11.30	1 <sup>e</sup> workshop ronde
11.30 – 12.30	2 <sup>e</sup> workshop ronde
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 14.30	3 <sup>e</sup> workshop ronde en informatiemarkt
14.45 – 15.15	uur afsluitende borrel met muziek van René Becker



### Workshops

Je kunt drie workshops doen. De volgende workshops worden gegeven:

<b>Workshop 1</b>	<i>Oog voor de Ander</i> Wordt jij gezien en zie jij de ander? Kijk eens goed naar elkaar. Wat zie je dan? Door goed te kijken en te luisteren leer je elkaar beter kennen. In deze workshop gaan we daar mee aan de slag.
-------------------	--

<b>Workshop 2</b>	<b>Netwerk</b> Wie zijn belangrijk voor jou? Je familie, heb je vrienden, burens, je begeleiding. Hoe vaak zie je ze. Wie van deze mensen is het belangrijkste voor jou? Hoe helpen deze mensen jou om dingen te leren.
<b>Workshop 3</b>	<b>Communiceren</b> Met communiceren maak je duidelijk wat je wilt en wat jij van iets vindt. Wat is communiceren, hoe doe je dat. Is dat alleen praten of moet je ook luisteren. Welke manieren van communiceren ken je?
<b>Workshop 4</b>	<b>Ganzenbord</b> Speel dit spel en onderweg je ga je vragen beantwoorden om aan de Top te komen. Je krijgt "doe vragen", "dit kan ik vragen " en "dit ben ik vragen".
<b>Workshop 5</b>	<b>Wandel je pad</b> Wandel mindful rondom Sintmasteewant bewegen is gezond. Ook doen we een bodyscan en verschillende mindful-oefeningen.
<b>Workshop 6</b>	<b>Creatief</b> We gaan aan de slag met paintmarkers en andere materialen om op een creatieve manier een Zelfportret te maken. Daarbij omschrijven of tekenen we ook onze kwaliteiten, talenten, hobby's of datgene wat ons dierbaar is.
<b>Workshop 7</b>	<b>Informatiemarkt</b> Wil jij je talenten nog meer ontwikkelen? En wil jij nog meer groeien? Dan kun je een cursus doen. De afdeling Vorming en Educatie vertelt je alles over andere cursussen van <i>Naar de Top</i> op de informatiemarkt.



## Aanmelden

Je kunt je aanmelden door een e-mail te sturen:

- Welke workshops wil jij volgen? Geef in een top 4 aan welke je wilt volgen. Zet de workshop die je het liefste wilt volgen bovenaan. Je kunt op de themadag drie workshops doen.
- Mail je top 4 vóór 5 juni 2023 naar: [OpnaardeTop@dezijlen.nl](mailto:OpnaardeTop@dezijlen.nl)
- Zet in die e-mail ook je naam en je adres (locatie)
- Zet in die e-mail ook wie jij meeneemt (Je mag 1 ouder/verwant, begeleider of vrijwilliger meenemen)



## Wat is er nog meer te doen?

*Inloop vrij, opgeven niet nodig voor dit deel*

- Informatiemarkt
- Kijk eens in de spiegel. Want dit is toch wel een hele andere spiegel die je thuis hebt hangen
- Complimentenboom
- Schilderen van een doek
- En als afsluiting van de dag swingen op de muziek van René Becker



## Meer weten?

[OpnaardeTop@dezijlen.nl](mailto:OpnaardeTop@dezijlen.nl)