

14 Tai chi tao

In deze workshop maak je kennis met de eeuwenoude Chinese bewegingsleer 'tai chi'. De bewegingen die je hierbij maakt zijn rustig en niet erg moeilijk. Ze zijn gebaseerd op de vijf natuur-elementen; water, hout, vuur, aarde en metaal. Tai chi geeft meer energie en brengt lichaam en geest in balans.

Lies Manie is sinds 1986 intensief bezig met tai chi.

15 Meditatief zingen

In de workshop ontdek je opnieuw de schoonheid van eenvoudige, met aandacht gezongen, muziek. Er worden (meerstemmige) liederen gezongen en er is aandacht voor vocaal improviseren. Jan Duindam is zanger, gitarist/docent, singer-songwriter, koordirigent en stemcoach. Hij streeft te musiceren als vorm van spiritualiteit.

16 'Het land van melk en honing'

In het land van melk en honing is het goed leven. Staat dit tegenover een eenvoudig leven of is een goed leven juist eenvoudig? We maken op karton een kunstwerkje over hoe jij dit land ziet. Aan het eind vormen alle kunstwerkjes even samen één geheel.

Marie-Louise van Loon en Inge Kok zijn werkzaam bij activiteitencentrum 'Ut Atuljee', waar zij cliënten met een verstandelijke beperking begeleiden. Twee van hen komen mee.

17 Veelvoud is de uitdaging, eenvoud is de kunst

Creatief eenvoudig uitbeelden: maak binnen 14x14 cm een collage - samen bij elkaar vormen ze een veelvoud van kunst. [NB: Deze creatieve workshop duurt twee uur!]

Ingrid Wind is van atelier Strikje (voor leuke dingen en mensen)

18 'Op poëtische wijze'

Het lijkt soms zo eenvoudig: een verhaal, een gedicht. Maar de schijn kan ook bedriegen. In alle eenvoud kan een gedicht of verhaal getuigen van de diepte van ons bestaan. Aan de hand van enkele teksten wordt het terrein van de eenvoud verkend. [NB: Deze workshop wordt alleen in ronde 1 gegeven.]

Peter Vermaat is dichter-verteller en hoofdredacteur van Franciscaans Leven.

19 In alle eenvoud stil worden

Workshop meditatie: aanwezig en open zijn in het nu. Van daaruit kom je tot wezenlijke ontmoeting in alle eenvoud. [NB: Deze workshop wordt alleen in ronde 2 gegeven.]

Marieke Neuhaus, geworteld in de franciscaanse spiritualiteit, verzorgt de meditatiecursus: 'De weg van het contemplatief gebed' in de Franciscaanse Beweging.

Datum en tijd: Zaterdagmiddag 16 november
13.15 - 17.30 uur

Locatie: Hervioncollege, Hervensebaan 5,
5232 JL 's-Hertogenbosch. Vijf minuten lopen van
af station 's-Hertogenbosch Oost.

Aanmelding (geef je voorkeur aan voor een workshop in ronde 1 en je voorkeur voor een workshop in ronde 2 + een tweede keus per ronde)

Via de Franciscaanse Beweging 073-6131340 /
info@franciscaansebeweging.nl
Na aanmelding ontvang je een bevestiging.

Kosten € 12,- , ter plekke te voldoen.
Voor Vrienden van VREDE en ALLE GOEDS en leden van de Franciscaanse Beweging gratis.



VREDE EN ALLE GOEDS
Franciscaanse Beweging

Van der Does de Willeboissingel 11
5211 CA 's-Hertogenbosch
www.franciscaansebeweging.nl
T: 073-6131340

FRANCISCAANSE
BEWEGING
ZATERDAG 16 NOVEMBER 2013
HERVION COLLEGE
DEN BOSCH

EENVOUD
INSPIRATIEMIDDAG



EENVOUD

'Eenvoudig als mussen'

'Als we eenvoudig beginnen de dingen en de mensen te aanvaarden zoals ze zijn: als we de vogels de vogels laten... en zorg voor hen dragen ach wie weet, worden wij dan zelf eenvoudig wie we zijn...'

Programma

13.15 uur

Inloop en ontvangst met koffie en thee

13.45 uur

Woord van welkom en korte theater-vertelling 'De vraagvogel' door Kees van der Zwaard. Hij zoekt de weg van het verlangen, vecht met het cynisme om de liefde en de eenvoud, verkent de grenzen van de ontroering, schrijft, speelt, vertelt...

14.10 uur

Aankondiging workshops

14.15-15.15 uur

1e ronde workshops (1-16, 17, en 18 – NB: workshop 17 duurt 2 uur!!)

15.15-15.35 uur

Koffie- en theepauze

15.35-16.35 uur

2e ronde workshops (1-16 en 19)

16.40 uur

Afsluiting met Kees van der Zwaard en bekendmaking actie franciscaanse Gideonsbende

17.00 uur

Gezellig samenzijn met een glaasje

18.30 uur

Huiswaarts

PROGRAMMA



WORKSHOPS



WORKSHOPS

1 Eenvoud: franciscaanse spiritualiteit hier en nu

Aan de hand van teksten maken we kennis met de manier waarop Franciscus eenvoud benadert. Vervolgens brengen we die benadering met elkaar in praktijk.

Hans Sevenhoven is bijna vijftig jaar bij Franciscus in de leer. Wat hij leerde, deelde hij ook in boeken en artikelen. In september verscheen van zijn hand *Eenvoud. Franciscaanse spiritualiteit hier en nu*.

2 Eenvoud: de levensvorm van Clara en haar zusters, toen en nu

We lezen een paar teksten van en over Clara om op het spoor te komen welke rol eenvoud in haar leven speelde. We lezen de teksten vanuit de geschiedenis en vanuit onze actuele vragen.

Gerard Pieter Freeman is lid van de Vereniging van Broeder Frans en bijzonder hoogleraar franciscaanse spiritualiteit bij het Franciscaans Studiecentrum.

3 Eenvoud: door de ogen van...

Meer consumptie, groei en vooruitgang maken steeds minder mensen gelukkig. In alle tijden en culturen hebben schrijvers, kunstenaars, filosofen en spirituele leiders opgeroepen tot een leven van eenvoud. In deze interactieve workshop gaan we op zoek naar bronnen van Franciscus, Thoreau en Krishnamurti.

Govert-Jan de Vrieze is theoloog en filosoof, schrijft voor magazine *Genoeg* over inspirerende denkers die eenvoud centraal stelden in hun denken en handelen.

4 Samen onderweg, het middeleeuwse leven als inspiratie?

De middeleeuwen worden vaak als 'donkere' eeuwen beschouwd, maar deels ook kunnen we in onze 'verlichte' eeuw leren van deze periode. We proberen de eenvoud van destijds als leidraad te nemen voor ons huidige leven.

Peer Boselie is theoloog/kerkhistoricus/archivaris en werkt als directeur van het Europees Historisch Centrum in Sittard-Geleen.

5 'Alles hebben is ook niks' (Loesje)

Levend vanuit een franciscaanse gemeenschap: hoe gaan we om met soberheid en eenvoud in ons dagelijks leven? Als je eenvoudig denkt met burens en medebewoners om te kunnen gaan, krijg je te maken met de veelvoud van het leven. **Anja Krechting** is geestelijk verzorger en woonachtig in een franciscaanse leefgemeenschap met kinderen en mensen in een opvangsituatie.

6 Lopen maar... : pelgrimeren als weg om te komen tot een-voud

In negen dagen van La Verna naar Assisi lopen in een prachtig landschap: je treft jezelf aan in het landschap van je eigen ziel. Een vraag krijgt antwoord, een nieuwe levensfase vormt geen bedreiging meer. De weg naar God is weer begaanbaar. Is het zo eenvoudig?

Henk van den Berg is lid van de leefgemeenschap Klooster Velp en begeleider van de voettocht La Verna - Assisi.

7 'Op weg naar eenvoud': bezinning op eigen leven en wording

"Veel mensen vertellen boeiende verhalen over steden waar ze nooit geweest zijn, alsof ze het met eigen ogen gezien hebben." Een reis in eigen levensverhaal aan de hand van het verhaal van een broeder van Huijbergen. Wie of wat ben ik geworden? Wat sprak mij aan en wat heeft het mij gedaan?

Bram Hommel (broeder van Huijbergen) samen met **Vera Hols**, (lid van de Franciscaanse Beweging)

8 Eten natuurlijk!: eenvoudig en duurzaam

Een workshop over natuurvoeding: wat is het verschil tussen biologisch en ecologisch? Er wordt verteld over de oerkracht en het gebruik van kruiden en over 'voeding en spiritualiteit'.

Marion Gieben geeft les bij VELT: Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren. Zij woont en werkt op het Franciscaans Milieuproject Stoutenburg.

9 Gelukkig met genoeg?

Wat houdt ons af van eenvoudig leven? En waarom kiezen steeds meer mensen voor een

meer ingetogen leefstijl? Uitgangspunt is het spanningsveld tussen 'alsmaar meer' en 'leven met genoeg'.

Jeanine Schreurs is directeur van Stichting Lift, een non-profit organisatie voor projecten over en onderzoek naar duurzaam leven. Zij ontwikkelde het Transformatie Model Leven met Minder.

10 'Zo eenvoudig is het niet'

Als het zo eenvoudig was dat je kon kiezen voor een leven in armoede, was niemand arm.

Een workshop rond het verlangen naar een betere wereld, uitgaande van mensen die dagelijks in extreme armoede leven.

Anneke van Elderen is ondersteunend coördinator van ATD Vierde Wereld in Nederland.

11 Ontmoeting: eenvoudig koffiedrinken?

Workshop met enkele mensen uit Den Bosch die thuis- en dakloos zijn en met een straatpastor. Je had altijd al iets willen vragen aan de straatkrantenverkoper maar durfde niet... In deze wederzijdse ontmoeting is ruimte voor ieders waardigheid.

Embregt Wever (straatpastor 's-Hertogenbosch), samen met enkele thuis- en daklozen.

12 Zin en geestelijke gezondheidszorg

Centraal staan enkele verkenningvragen over zingeving. Deze worden gebruikt binnen een RIBW (woonvoorziening voor mensen met een psychiatrische problematiek). Zingeving is datgene wat richting kan geven of waar je van kunt genieten.

Dineke van der Most en **Bert Beentjes**, medewerkers RIBW.

13 Smartlap en levenslied

Ooit was de smartlap een doek die door straatzangers werd gebruikt voor hun tekst, zodat ieder mee kon zingen. In de workshop gaan we zelf smartlappen zingen en er een eigen couplet bij maken met een lach en een traan.

Joke Reints houdt van een smartlap en is actief betrokken bij Lieverlede en Vereniging Broeder Frans.