

- [welkom](#)
- [over ons](#)
- [programma](#)
- [inloophuis / open kerk](#)
- [hulp bij levensvragen](#)
- [verlies en rouw](#)
- [colofon](#)
- [archieef](#)

- [programma](#)
- [opgave](#)
- [reacties](#)

Programma 2018/2019

1. najaar 2018

Beste belangstellende

Voor de twintigste keer presenteert oecumenisch centrum De Zwaan zijn jaarprogramma voor het seizoen 2018-2019. Opnieuw hebben we samen met de Laaddiensten een jaarthema gekozen: Moeder aarde.

Twee jaar geleden viel de keuze op het thema barmhartigheid en compassie. Zoals u misschien weet, heeft De Zwaan zich met dit thema verbonden, o.a. door een doorlopend aanbod aan activiteiten op dit vlak en door deelname aan de initiatiefgroep Alkmaar Stad van Compassie. Deze stelt zich ten doel om in Alkmaar met (meer) compassie samen te leven en te werken. Moeder aarde ligt in zekere zin in het verlengde hiervan. Met dit thema maken we de cirkel van mededogen nog wat groter en betrekken we er ook de aarde en alle andere levende wezens bij. We laten ons hierbij o.a. inspireren door Franciscus van Assisi, die de aarde zijn moeder en zuster noemde. Zodra we dat echt gaan ervaren, groeit van binnenuit het verlangen om de aarde en alle wezens die haar bewonen, tot hun recht en tot bloei te laten komen. Wij hopen daar met dit nieuwe programma een bijdrage toe te leveren.

Graag ontmoeten wij u in het nieuwe seizoen!

Ook namens bestuur en collega,
Annemarie Pronk
programmacoördinator

www.charterforcompassion.org
www.handvestvoorcompassie.nl
www.alkmaarstadvancompassie.nl
www.earthcharter.nl
www.laaddiensten.nl

Aarde, onze zuster en onze moeder

Interactieve lezing en maaltijd

Milieu problemen vormen een regelrechte bedreiging voor ons aller voortbestaan. Armoede is iets waar miljarden mensen onder lijden. Wonderlijk genoeg blijkt iemand die ruim 750 jaar geleden leefde, ons te kunnen inspireren tot een leven in liefde voor de aarde en de arme.

We luisteren vanmiddag naar een lezing over het leven van Franciscus van Assisi en het Zonnelied en welke aanwijzingen deze geven voor een respectvolle, ja, zelfs eerbiedige en liefdevolle omgang met de aarde en alle schepsels die haar bewonen. Franciscus noemde de aarde onze moeder en zuster. Dit besef en de vreugde van verbondenheid met al wie en wat leeft, ontbreken ons vaak. Toch ligt juist daar de basis voor een heilzame omgang met onze zuster en moeder aarde. We doen een oefening om ons gevoel van verbondenheid met het universum te voeden en zingen samen het Zonnelied. Tot slot wisselen we van gedachten met de spreker.

Guy Dilweg (1944) is franciscaan en stichtte in 1990 het Franciscaans Milieuproject in Stoutenburg. Daar leefde tot eind vorig jaar een gemeenschap die de inspiratie van Franciscus omzette in een dagelijkse aardevriendelijke praktijk. Momenteel zet Guy in Amersfoort in de kleine Groene Gemeente de praktijk van Stoutenburg voort in de stadse omgeving. Zie zijn [Facebook-pagina](#).



- Zaterdag 15 september 2018
- 14.30 uur inloop met koffie en thee, 15.00 uur aanvang lezing, 17.00 uur borrel, 17.30 uur maaltijd
- Lutherse kerk, Oudegracht 187, Alkmaar
- Vrijwillige bijdrage na afloop voor het goede doel Alkmaar Stad van Compassie
- Opgave voor de lezing is niet nodig. Voor de maaltijd kunt u zich tot uiterlijk 13 september 15.30 uur aanmelden via programma@dezwaan-alkmaar.nl of eventueel 06 55 27 61 04.

Deze activiteit vormt de feestelijke opening van het seizoen 2018-2019 van De Zwaan en de Laatdiensten.

Compassie

Interreligieuze en -levensbeschouwelijke dialoog



Sinds een aantal jaar bestaat in Alkmaar de drieboekengroep 3BG, waarin joden, christenen en moslims zich aan de hand van thema's verdiepen in de boeken van hun tradities: Tenach, Nieuwe Testament en Koran. De groep is inmiddels aangevuld met mensen met een humanistische en een boeddhistische achtergrond en noemt zich nu 3BG+. De leden van de 3BG+ willen graag hun inzichten delen en bijdragen aan de dialoog tussen mensen met verschillende levensbeschouwelijke en religieuze achtergronden. Als dit gesprek met oprechte belangstelling en respect voor elkaar wordt gevoerd, kan het tot wederzijds begrip en verrijking leiden.

Op deze middag luisteren we eerst naar inleidingen van de 3BG+ over het thema compassie. Vervolgens worden we uitgenodigd te delen hoe dit thema onszelf raakt of bezighoudt en wat dat te maken heeft met hoe wij in het leven staan.

- Vrijdag 21 september 2018, 15.15 – 17.15 uur
- Moskee Bilal, Montalbaen 4, Alkmaar
- Vrijwillige bijdrage na afloop
- Inleiders: Andy Deutsch, joodse gemeente, dominee Cokkie Groot, imam Elhousseine Essabir, Henk Hansler, Humanistisch Verbond en een boeddhist. Gespreksleider: Marleen Kramer, De Zwaan
- N.B. In het voorjaar van 2019 wordt een dialoogmiddag aangeboden over het ontstaan van en de omgang met de aarde en de mensen en andere wezens die haar bewonen.

Maandelijksse zenmeditatiebijeenkomsten

Zenmeditatie vindt haar oorsprong in het boeddhisme. Al een jaar of vijftig wordt deze vorm van meditatie ook in christelijke kringen, zoals kerken en kloosters, beoefend. Zenmeditatie en christendom blijken meer overeenkomsten te hebben dan op het eerste gezicht vaak lijkt. De ervaring leert dat zij elkaar wederzijds kunnen verdiepen. Op deze maandelijksse bijeenkomsten voor mensen die vertrouwd zijn met zenmeditatie of de basiscursus zenmeditatie bij De Zwaan hebben gevolgd, mediteren we tweemaal 25 minuten zittend, afgewisseld met tien minuten loopmeditatie. Ook luisteren we naar teksten uit de christelijke mystiek en het zenboeddhisme en naar een kort commentaar hierop door de begeleider waarin een verband wordt gelegd tussen christendom en zen. We sluiten de avonden af met een korte zitmeditatie en een kop thee.



- Tien keer op de vierde donderdag van de maand m.i.v. 27 september van 19.30 – 21.00 uur
- De Terp, Kerklaan 4, Oudorp
- € 65,00 voor tien bijeenkomsten
- Docent: Bert Helmich volgde HBO-MWD en bachelor HBO-Theologie en beoefent en begeleidt al tientallen jaren zenmeditatie.

Oefencirkel verbindende communicatie

Het doel van verbindende communicatie is om met anderen en onszelf om te gaan vanuit compassie. Deze oefencirkel is een vervolg op de basistraining verbindende communicatie en bestemd voor mensen die bij De Zwaan of elders al zo'n training gevolgd hebben. De bijeenkomsten worden kort ingeleid met een thema. Daarna kunnen de aanwezigen situaties uit hun eigen leven ter sprake brengen waarmee ze willen oefenen. Deze worden besproken en meestal ook uitgespeeld. Zo kan wat men op de training heeft geleerd, vorm en toepassing krijgen in het dagelijks leven.



- Maandag 1 oktober en 3 december, 10.00 – 12.00 uur
- Tuinkamer Remonstrantse kerk, Fnidsen 33, Alkmaar
- € 10 per bijeenkomst of € 18 voor beide ochtenden
- Docent: Edith Slop is communicatiehersteller/trainer op basis van verbindende communicatie. Zij biedt op praktische en speelse wijze ondersteuning en begeleiding aan individuele mensen en organisaties/families die met elkaar in gesprek willen komen of blijven en elkaar oprecht willen horen en zien omdat contact, harmonie en verbinding wenselijk voor hen is. www.praktijk-oprecht.nl
- Opgave voor 1 oktober uiterlijk op 27 september 12.00 uur, voor 3 december uiterlijk op 29 november 12.00 uur

Basiscursus zenmeditatie

Zenmeditatie vindt haar oorsprong in het boeddhisme. Al een jaar of vijftig wordt deze vorm van meditatie ook in christelijke kringen, zoals kerken en kloosters, beoefend. Velen kunnen in deze tijd weinig meer met de overgeleverde geloofswaarheden. Zij zijn op zoek naar de levende ervaring van het mysterie, God, het 'niet ik, maar Christus in mij' of hoe men de bron in zichzelf ook wil noemen. Zenmeditatie ondersteunt op deze weg, die het lichaam als uitgangspunt neemt om tot stilte en inkeer te komen.

We doen eenvoudige meditatie-, ontspannings- en ademhalingsoefeningen en zoeken naar een juiste houding



in de meditatie en in het leven van alledag. Zo groeien we naar een aandachtige omgang met onszelf, anderen en de wereld om ons heen.

N.B. Deze cursus kan als voorbereiding dienen op deelname aan de maandelijkse zenmeditatiebijeenkomsten in De Terp. (Zie boven)

- Vijf keer op donderdagavond van 19.30 – 21.00 uur op 4, 11 en 18 oktober en 1 en 8 november
- Tuinzaal Remonstrantse kerk, Fnidsen 33, Alkmaar
- € 32,50 voor vijf bijeenkomsten
- Docent: Bert Helmich volgde HBO-MWD en bachelor HBO-Theologie. Hij beoefent en begeleidt al tientallen jaren zenmeditatie.

Basistraining verbindende communicatie

“Praten en ons bewust worden van hoe we met onszelf en met de ander omgaan vanuit mededogen en compassie”, gebaseerd op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg.

Verbindende communicatie is geworteld in de intentie om relaties op te bouwen op basis van gelijkwaardigheid, zonder elkaar te veroordelen, straffen of belonen.

We leren, oefenen en ervaren twee dagen aan de hand van situaties uit ons eigen leven. We leren achterhalen wat er in onszelf en in onze gesprekspartner leeft, hoe we ons eigen leven en dat van anderen kunnen verrijken, hoe we met de ander in verbinding kunnen blijven, ook als het lastig wordt en hoe we met mededogen en compassie voor onszelf en de ander kunnen luisteren en spreken.



- Zaterdag 6 en 13 oktober 2018, 10.00 – 16.00 uur
- De Wijkplaats, Herenweg 14, Oudorp
- € 67,50 voor twee hele dagen, inclusief syllabus
- Docent: Edith Slop is communicatiehersteller/trainer op basis van verbindende communicatie. Zij biedt op praktische en speelse wijze ondersteuning en begeleiding aan individuele mensen en organisaties/families die met elkaar in gesprek willen komen of blijven en elkaar oprecht willen horen en zien omdat contact, harmonie en verbinding wenselijk voor hen is. www.praktijk-oprecht.nl

Het Zonnelied van Franciscus van Assisi

Zingen en bezinnen

Het Zonnelied of Lofzang van de Schepselen is de meest bekende tekst van Franciscus van Assisi. Hij schreef het lied ongeveer twee jaar voor zijn dood in 1226. De oorspronkelijke melodie is helaas verloren gegaan, maar juist dat heeft velen geïnspireerd om zelf de muziek te schrijven. Het Zonnelied is een schatkamer om de spiritualiteit van Franciscus op het spoor te komen.

Dat zullen we deze middag doen door de tekst aandachtig te lezen en door verschillende versies van het Zonnelied te zingen en er enkele te beluisteren. “Zingen is twee keer bidden”, schreef Augustinus al in de vierde eeuw. Als we eenmaal de smaak te pakken hebben, zijn er ook nog andere franciscaanse liederen om te zingen. Een workshop voor wie zich graag bezint en zingt.

- Vrijdag 9 november, 14.00 – 16.15 uur
- Remonstrantse kerk, Fnidsen 37, Alkmaar



- € 10,00
- Docent: Fer van der Reijken (1960) is franciscaan. Hij werkte voorheen o.a. als godsdienstleraar en pastoraal werker en coördineert vanaf 2014 stadsklooster La Verna in Amsterdam. www.stadskloosterlaverna.nl

De Zwaan

't Swaenennest Oudegracht 185 1811 CD Alkmaar
6315