

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

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

Programma 2018-2019

2. voorjaar 2019

Zoals u misschien weet of zelf al hebt meegemaakt, staat in het seizoen 2018-2019 'Moeder Aarde' centraal. Wij laten ons o.a. inspireren door Franciscus van Assisi, die de aarde zijn zuster en moeder noemde. Paus Franciscus noemt de aarde ons gemeenschappelijk huis. Dat spreekt ons aan. Met onze activiteiten in het voorjaar hopen we dan ook dat we onze planeet steeds meer als ons gemeenschappelijk huis en alle andere levende wezens als onze medebewoners gaan ervaren. Want pas als we die verbondenheid beleven, groeit van binnenuit het verlangen om de aarde en alle wezens die haar bewonen, tot bloei te laten komen. Naast de activiteiten over 'Moeder Aarde' biedt De Zwaan vanaf 15 februari de lees- en oefengroep compassie en op 8 maart de muzikale uitvoering van vijf minnedichten van Hadewijch o.l.v. Heleen van Els. Tot slot verzorgt het programma van De Zwaan de doorlopende activiteiten zenmeditatie en oefencirkel verbindende communicatie voor mensen met een ondergrond en/of ervaring.

Graag ontmoeten wij u dit voorjaar bij onze activiteiten.

Ook namens bestuur en collega's,
Annemarie Pronk,
programmacoördinator

www.charterforcompassion.org

www.handvestvoorcompassie.nl

www.alkmaarstadvancompassie.nl

www.earthcharter.nl

www.laaddiensten.nl

Maandelijks zenmeditatiebijeenkomsten

Zenmeditatie vindt haar oorsprong in het boeddhisme. Al een jaar of vijftig wordt deze vorm van meditatie ook in christelijke kringen 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.

Op deze 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.



- Zes keer op de vierde donderdag van de maand m.i.v. 24 januari 2019 van 19.30 – 21.00 uur
- De Terp, Kerklaan 4, Oudorp
- € 39,00 voor zes bijeenkomsten
- Docent: Bert Helmich volgde HBO-MWD en bachelor HBO-Theologie en beoefent en begeleidt al tientallen jaren zenmeditatie.

Ontkiemen

Schrijfmeditatiemiddag

Veertig dagen na Kerst, midden in de winter, terwijl de eerste tekens van het voorjaar al zichtbaar worden, laten we ons inspireren door het gedicht 'Over de eerbied' van Ida Gerhardt. Dat begint met de aansporing "Gij moet het eenzaam laten. Het zaad dat ligt te slapen. En dat al kiem gaat maken." en eindigt met de belofte "En het zal groen ontwaken."



We schrijven deze middag over wat er in ons ontkiemt en wat we moeten doen en vooral ook laten om ons groeiproces niet in de weg te staan. We werken met korte meditaties en schrijfopdrachten. Dit is een vorm van creatief of intuïtief schrijven die er niet op gericht is om 'mooi' te schrijven, maar om dieper in contact te komen met onszelf en dat wat groter is dan wij. We laten ons verrassen door wat er diep in ons aan het licht wil komen. Schrijfervaring is niet nodig.

- Zaterdag 2 februari 2019, 14.00 – 17.00 uur
- Remonstrantse kerk, Fnidsen 37, Alkmaar
- € 15,00
- Docent: Marja Ligterink begeleidt in haar praktijk Zinne-beelden mensen met verlies- en rouwervaringen. Hierbij maakt ze gebruik van creatieve opdrachten, waaronder schrijven. www.zinne-beelden.nl

Oefencirkel verbindende communicatie



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

- Maandag 4 februari, 1 april en 3 juni 2019, 10.00 – 12.00 uur
- Tuinkamer remonstrantse kerk, Fnidsen 33, Alkmaar
- € 10 per bijeenkomst of € 25 voor drie 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 4 februari uiterlijk op 31 januari 15.00 uur, voor 1 april uiterlijk op 28 maart 15.00 uur, voor 3 juni uiterlijk 30 mei 15.00 uur

Compassie

lees- en oefengroep

“Compassion is not an option. It’s the key to our survival.”, Karen Armstrong, initiatiefnemer Charter for Compassion. Compassie staat op dit moment nogal in de belangstelling. Hoe komt dat eigenlijk? Wat verstaan we zelf onder compassie? Is het iets wat we kunnen leren en zo ja, hoe? Hoe wordt er door diverse auteurs vanuit een christelijke of boeddhistische achtergrond naar gekeken? We lezen enkele hoofdstukken uit verschillende boeken over compassie en gaan daarover met elkaar in gesprek. Ook doen we oefeningen in compassie en wisselen we uit wat deze ons brengen. Meestal ontspannend, soms ook wel eens een beetje uitdagend. Maar altijd met humor en respect voor ieders inbreng, mogelijkheden en beperkingen.



- Vrijdag 15 februari, 1, 15 en 29 maart en 12 april 2019, 14.00 – 16.30 uur
- 't Swaenennest, Oudegracht 185, Alkmaar
- € 50,00 voor vijf bijeenkomsten, inclusief reader met alle teksten
- Annemarie Pronk volgde Sociale Academie en MO-A en MO-B Theologie. Bill van Schie voltooide na de kweekschool eveneens MO-A en MO-B Theologie en was vlootaalmoezenier. Beiden hebben ervaring als cursusleider.
- Opgave en betaling voor 11 februari.

Minnedichten Hadewijch



Muzikale uitvoering

De dichteres en mystica Hadewijch leefde in de dertiende eeuw in Vlaanderen. Zij schijnt een voor die tijd onafhankelijke en zelfbewuste vrouw te zijn geweest. Haar liefde voor God bracht zij tot uitdrukking in haar minnedichten. Deze vormen de basis voor de compositie *Hadewijch* van Heleen van Els voor koor, viool, accordeon, contrabas en slagwerk. De liederen worden in het Middelnederlands gezongen. In 2016 maakte deze groep uit Swifterbant in Alkmaar veel indruk met de prachtige muzikale uitvoering van het ‘Evangelië naar Maria’. Voor het concert houdt theoloog Jos van Steen een korte inleiding over Hadewijch.

- Vrijdag 8 maart 2019, 20.00-21.15 uur, inloop vanaf 19.30 uur
- Sint Josephkerk, Nassaulaan 4, Alkmaar
- € 7,50, exclusief programmaboekje met de teksten
- Leiding: Heleen van Els, componist en muzikant.

<https://heleenvanels.wordpress.com>

- Aanmelden voor deze activiteit is niet noodzakelijk, maar voor de organisatoren wel prettig.
- Deze activiteit wordt aangeboden samen met de PGA, de parochie HH Matthias-Laurentius en de Laatdiensten

Moeder Aarde

Interreligieuze en -levensbeschouwelijke dialoog

Eerst luisteren we naar korte inleidingen van mensen met verschillende religieuze en levensbeschouwelijke achtergronden over hoe zij geloven of denken dat onze planeet en wijzelf zijn ontstaan en hoe wij horen om te gaan met ons ‘gemeenschappelijk huis’ en onze ‘medebewoners’. Vervolgens worden we uitgenodigd in kleine groepen te delen hoe dit thema onszelf bezighoudt en hoe wij zorg kunnen en willen dragen voor moeder aarde en onze medemensen en andere levende wezens.

De inleiders zijn leden van de 3BG+. De drieboekengroep 3BG was een groep joden, christenen en moslims die zich samen verdiepten in hun heilige boeken. Inmiddels is deze groep aangevuld met humanisten en boeddhisten en heet nu 3BG+. Het doel van deze middag is om in gesprek te raken met mensen met andere religieuze en levensbeschouwelijke achtergronden om elkaar te leren kennen, begrijpen en wederzijds verrijken.



- Zaterdag 16 maart 2019, 15.00 – 17.00 uur
- Vrijheidskerk/Alkmaar Freedom House, Hobbemalaan 2a, Alkmaar
- Vrijwillige bijdrage na afloop
- Gespreksleider: Marleen Kramer, coördinator inloophuis De Zwaan
- Inleiders: Pieter Verduin, zenleraar/boeddhist, Anne-Maria van Hilst, Liberaal Joodse gemeente Amsterdam, ds. Rien Erkelens, imam Elhoussaine Essabir en Mandy Koehoorn-Kroon, humanistisch geestelijk verzorger.

Aanmelding voor deze activiteit is niet nodig.

Deze activiteit wordt aangeboden samen met de 3BG+/ILPA (Interreligieus en –levensbeschouwelijk platform Alkmaar) en de PGA.

Wij zijn de aarde!



Meditatiemiddag

Vaak voelen we onszelf gescheiden van ‘de natuur’, onze medemensen en de scheppende kracht van het universum. De zorg voor ‘het milieu’ is dan een morele en verstandelijke verplichting. Zodra we verbondenheid en compassie met de aarde en anderen kunnen gaan ervaren, groeit van binnenuit het verlangen ze tot bloei te laten komen. Het doel van dit samenzijn is om deze beleving te voeden.

Op deze stiltemiddag mediteren we zittend, buiten lopend en schrijvend. Ook zingen en beluisteren we enkele liederen en wisselen we kort uit wat de verschillende meditatie ons brengen.

- Zaterdagmiddag 6 april 2019, 14.00 – 17.00 uur
- De Berkeley, Nesdijk 20H, Bergen (in het stiltegebied achter Organic)
- € 15,00
- Docent: Annemarie Pronk wandelt graag en begeleidt activiteiten op het vlak van meditatie, compassie en schrijven. Zij laat zich inspireren door het Zonnelied van Franciscus van Assisi en de zentraditie van Thich Nhat Hanh.

Op weg naar een gemeenschappelijk huis

Fietstocht

We sluiten het seizoen met als thema ‘Moeder Aarde’ af. Ons doel was en is dat we (gaan) ervaren dat de aarde ons gemeenschappelijk huis is en alle andere levende wezens onze medebewoners, want pas dan

kunnen we vanuit ons hart zorg voor hen dragen.

Daarom maken wij vandaag een fietstocht langs plekken in onze omgeving die mensen met de natuur én met elkaar verbinden. We beginnen in het nieuwe project De Groene Oase ten noorden van Koedijk. Daar krijgen we een rondleiding en bouwen we mee aan het bijenhotel. Vervolgens fietsen we naar verpleeghuis Oudtburgh in Bergen, waar we lunchen in het restaurant. Na de maaltijd gaan we met elkaar in gesprek aan de hand van voorwerpen uit de 'natuurkoffer'. Deze wordt normaliter gebruikt om mensen met dementie uit te nodigen herinneringen te delen. We sluiten ons bezoek aan Oudtburgh af met een wandeling door de 'beleeftuin'. Daarna fietsen we naar Ecodorp. Ook daar krijgen we een rondleiding. We beëindigen de dag met het uitwisselen van ervaringen en inzichten die we hebben opgedaan, met de 'talking stick'.



- Zaterdag 13 april, 10.30 – 15.30 uur
- Start bij De Groene Oase, hoek Kanaaldijk en N504
- € 8,00, exclusief de (heel goedkope!) lunch in het restaurant van Oudtburgh. Uw bijdrage wordt grotendeels gedoneerd aan De Groene Oase en Ecodorp.
- Begeleiders: Inge den Hartog en Johan Lensink in De Groene Oase, Theodora Klaver, natuurgids IVN i.o. en Yvonne Mosch in Oudtburgh en Jan Cuperus in Ecodorp
- Algehele leiding: Annemarie Pronk
- Aantal deelnemers: maximaal 15
- Aanmelding en betaling uiterlijk maandag 8 april 12.00 uur. Na uw aanmelding ontvangt u nadere informatie zoals een routebeschrijving.

Meer informatie www.degroeneoase.eu, www.ecodorpbergen.nl

Opgave en financiën

- Voor meer informatie over de activiteiten kunt u contact opnemen met de programmacoördinator Annemarie Pronk via programma@dezwaan-alkmaar.nl of 06-55276104. Als uw financiële situatie een belemmering vormt om u op te geven, neemt u dan alstublieft ook contact met haar op.
- U kunt zich aanmelden via de website (zie onderaan deze pagina) of eventueel telefonisch via 06-55276104.
- Uw aanmelding is definitief als het cursusgeld op het rekeningnummer van De Zwaan staat onder vermelding van uw naam en de betreffende activiteit(en). NL 31 INGB 0677 4695 78 t.n.v. Stichting De Zwaan.
- Als u over ruime financiële middelen beschikt, dan stellen we het erg op prijs als u iets extra's overmaakt. U kunt het werk van De Zwaan ook steunen door donateur te worden. Dat is aantrekkelijk omdat De Zwaan een ANBI-verklaring heeft waardoor donateurs hun giften mogen aftrekken van de inkomsten- of vennootschapsbelasting.

[opgaveformulier](#)

De Zwaan

't Swaenennest Oudegracht 185 1811 CD Alkmaar

6315