



Jaarprogramma 2014-2015

INSPIRATIE

Al 15 jaar biedt De Zwaan een ruimte waar mensen geïnspireerd raken.

Als we geïnspireerd zijn kunnen we het beste uit onszelf halen en komen we tot volle bloei. Voor mensen die door allerlei omstandigheden het beste niet meer bij zichzelf naar boven kunnen halen, biedt het inloophuis 'het Swaenennest' een plaats waar u hoop en inspiratie op kunt doen bij een "bakkie troost". Een luisterend oor is aanwezig voor uw verhaal en u kunt even op adem komen. Hier weet men de weg naar materiële hulp. De Zwaan wil daarnaast d.m.v. een zinvol, bescheiden maar gevarieerd programma een platform bieden waar mensen geïnspireerd raken in hoofd, hart en handen. We bieden daarom al jaren verschillende cursussen, meditaties en lezingen aan. Wie de stilte zoekt kan terecht bij de Zenmeditatie die al jaren gegeven wordt. Psychologisch zelfonderzoek en het beter leren begrijpen van uzelf en de ander wordt geoefend in de nieuwe basiscursus rondom het Enneagram. Verder komen ook kunst en muziek aan bod in ons nieuwe jaarprogramma.

Wij hopen dat dit programma van De Zwaan u uitnodigt om geïnspireerd te raken en zien u daarom graag bij een van onze activiteiten. U bent van harte welkom.

Aly Vader, programmacoördinator.

Opgave voor alle activiteiten (via internet , telefoon of schriftelijk) is mogelijk tot één week voor aanvang.

Over de prijs van de cursussen is overleg mogelijk voor mensen die rond moeten komen van een minimaal inkomen.

CURSUSSEN

Lichter leven met Etty Hillesum als gids.

Etty Hillesum is voor velen een bron van inspiratie en voor sommigen een mystica. Zij heeft de laatste anderhalf jaar van haar leven, tijdens de onderdrukking in de tweede wereldoorlog, als jonge Joodse vrouw kans gezien om innerlijk vrij te worden. Ze hield een dagboek bij waar ze met de grootste eerlijkheid schrijft over de weg die ze is gegaan. Dit dagboek is tijdens deze bezinningsdag onze inspiratiebron. We zullen Etty op verschillende manieren ontmoeten:

- in citaten van haar dagboeken en brieven
- in de spiegel van ons eigen dagboek en de teksten die we daarin schrijven
- in de uitwisseling van onze persoonlijke ervaringen.

Ook wanneer u geen ervaring hebt met dagboekschrijven of (nog) niet bekend bent met het gedachtegoed van Etty, bent u van harte welkom.

- Zaterdag 20 september 2014 van 10.30 - 16.30 uur (ontvangst met koffie en thee vanaf 10 uur)
- Remonstrantse kerk, Fnidsen 33-37 Alkmaar
- € 25,= (exclusief lunch)
- Maximaal: 24 deelnemers
- Docent: Christine de Vries, schrijfcoach van Shodo.

Basiscursus Enneagram.

Het enneagram is een model dat negen persoonlijkheidstypen beschrijft en er vanuit gaat dat ieder mens zich in een van die typen herkent. We zijn natuurlijk allemaal unieke personen en het is niet zo dat er slechts negen type mensen zijn, maar opvallend is dat

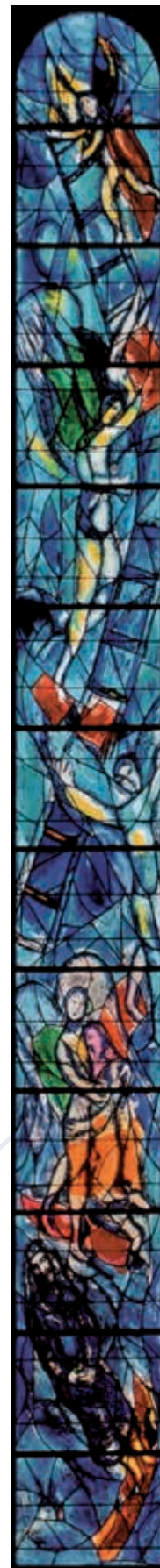
ieder type 'de werkelijkheid' beziet door zijn/haar eigen bril. Het gaat bij het enneagram niet om uiterlijk gedrag, maar om de innerlijke motivatie; waarom doen we zoals we doen, waar gaat automatisch de aandacht naartoe? Het enneagram kent een psychologische kant en een spirituele kant. Bij de spirituele kant gaat het om de vraag hoe mijn type mij in de weg kan staan op mijn spirituele pad.

Wat voorbeelden: zo heeft de een de neiging om altijd anderen te willen helpen, een ander wil kost wat kost de harmonie bewaren en een volgende neigt om steeds alles te willen verbeteren/perfectioneren. En zo hebben we allemaal onze eigen manier ontwikkeld om liefde en erkenning te verkrijgen.

Het enneagram maakt dat we elkaar beter leren verstaan en leidt tot effectiever en efficiënter communiceren en tot meer plezier in de omgang. Het kan gezien worden als een gebruiksaanwijzing waardoor je handiger met jezelf en met anderen kunt omgaan.

In deze tweedaagse cursus wordt de theorie van het enneagram behandeld. Daarnaast gaan we op een interactieve manier met elkaar in gesprek over onze ervaringen in het leven.

- Zaterdag 18 oktober en 1 november van 10.00 uur - 16.30 uur
- Wijkplaats, Herenweg 12, Oudorp
- € 50,=
- Docenten: Josien van Iersel en Nynke Noordhof, beiden gecertificeerde enneagramtrainers.



Schrijven met Licht.

Soms zou je een gedicht willen schrijven maar heb je er de woorden niet voor. Beelden kunnen je helpen om gevoelens of emoties onder woorden te brengen. In deze workshop gaan we met behulp van fotografie en poëzie zoeken naar een eigen interpretatie van het thema 'licht'. Fotografie betekent letterlijk schrijven met licht. We werken in de Oude Hof in Bergen, en gaan in de natuur zoeken naar beelden die jouw gevoel van 'licht' kunnen verbeelden. In de middag maken we ook een gedicht bij de foto die jij hebt uitgekozen. Voor deze workshop heb je een (eenvoudige) digitale camera nodig met macrofunctie. Ook zou je een gedicht over 'licht', dat jou aanspreekt mee kunnen nemen. Indien mogelijk ook een laptop.

- Zaterdag 8 november van 10.00 uur- 16.00 uur
- De Nieuwe Beuk, Dorpsstraat 20, Bergen
- €25,=
- Niet meer dan 10 deelnemers
- Docent Marja Ligterink, imaginatiecoach bij Zinne-beelden.

Adventsretraitedag.

'Luister stil naar de stem van de ziel: er is iets wat ten diepste bij jou hoort, dat zich ontvouwen wil'. Advent is de voorbereidingstijd op Kerstmis; de komst van het licht. Juist in deze tijd, waarin het donker het lijkt te winnen van het licht en de natuur zich steeds meer terugtrekt en verstilt, worden wij uitgenodigd om onze aandacht naar binnen te richten. Diep in je heb je een besef dat je weet wat je wilt en waar je in je leven aan wilt werken en wat voor jou van waarde is. Op creatieve wijze gaan we verkennen wat in jouw leeft en zichtbaar wil worden.

De aangeboden werkvormen zijn; tekenen en/of schilderen en/of boetsen ondersteund door creatief schrijven. Ze worden afgewisseld met verstillend en onderlinge uitwisseling. Je hoeft zelf geen ervaring of bedrevenheid te bezitten in deze werkvormen!

- Zaterdag 29 november van 10.00 uur - 16.30 uur
- Wijkplaats, Herenweg 12, Oudorp
- €25,=
- Docent: Conny Brouwer, kunstzinnig dynamisch coach en docent bij de Kleine Tiki.

Een samenwerkingsproject van PGA en De Zwaan.

Wandelen.....samen thuis!

Tijdens deze reis ervaren we de rijkdom van levensbeschouwelijke diversiteit. We leren onszelf en de ander beter kennen. We komen meer thuis bij elkaar. Het gaat daarbij niet zo zeer om kennis over levensbeschouwelijke stromingen maar om het inoefenen van de dialoog. Spreken over de eigen levensbeschouwing is niet eenvoudig. Luisteren naar wat een ander ten diepste beweegt ook niet.

We oefenen tijdens 7 avonden de theorie van de open dialoog en nemen daarbij onze eigen communicatie onder de loep. We ontdekken ook de valkuilen van een levensbeschouwelijke dialoog. Dogma's komen aan de orde en hoe we ons daartoe verhouden.

Onder 'levensbeschouwing' verstaan we in deze cursus: religiositeit, spiritualiteit en de bronnen hiervan. In een sfeer van veiligheid, nieuwsgierigheid en openheid gaan we 7 avonden op weg.

We maken gebruik van interactieve werkvormen waarbij hoofd, hart en handen worden aangesproken. Thema's als de eigen identiteit, rituelen, voedende verhalen, ethische vraagstukken komen op ons pad tijdens deze cursus. Het wordt een rijke wandeling.

- Donderdag 22 en 29 januari, 5, 12 en 19 februari, 5 en 12 maart. 19.30- 21.30 uur
- Wijkplaats 1^e, 2^e, 6^e en 7^e avond Herenweg 12, Oudorp, Synagoge 3^e avond, Moskee 4^e avond, Christengemeenschap 5^e avond
- € 100,=
- Docenten: Marianne Hamers: levensbeschouwelijk counselor en Aly Vader: theoloog, kunstzinnig geestelijk verzorger, student European Project for Interreligious Learning (EPIL).

Een samenwerkingsproject van De ARK, ILPA en De Zwaan.

Kabbala. Over crises en kwaliteit van leven.

Bewustwording is het doel van elke spirituele weg, zo ook van de kabbala. Het Hebreeuwse woord 'kabbala' betekent ontvangen. Het staat voor het ontvangen van wijsheid en kennis.

Van Abigail, voor velen een onbekende vrouw in de Bijbel, kunnen we veel leren.

Zij geeft vorm en inhoud aan een van de tien archetypes op de levensboom van de kabbala. De betekenis rond allerlei soorten communicatie is aan de hand van het verhaal over haar goed te illustreren. Zij blijft niet zitten waar ze zit, ze gaat op weg. Ze is welsprekend, ze pleit voor kwaliteit van leven, ziet vooruit en komt tussenbeide in een ingewikkelde situatie. Een vrouw uit een stuk!

Naast het vertellen van het verhaal wordt de stof door middel van meditatie verdiept en eigen gemaakt.

- Zaterdag 7 maart, 10.15- 16.15 uur
- De Wijkplaats, Herenweg 12, Oudorp
- €30,=
- Magda van der Ende, theoloog en kabbala- docent. Van 1979 tot 2005 gaf ze lezingen en trainingen over geweldloze sociale verandering in binnen- en buitenland, onder meer in Hongarije, Roemenië en Bosnië-Herzegovina.

De passie van Bach ontmoet die van ons.

De Mattheuspassie van J.S. Bach is in onze tijd bijzonder actueel. Dit muzikale monument boeit en raakt ons op de een of andere manier. Allerlei menselijke emoties worden in ons aangeraakt. Bach lijkt met zijn passie de grens tussen seculier en religieus, gelovig en niet-gelovig te overstijgen. Toch was hij geen vernieuwer maar vervolmaakte wat er al aanwezig was.

Op het monumentale orgel in orgelzaal Booi zal Martin Kamminga ons achtergrond informatie geven over de Mattheuspassie. Maar bovenal zal hij ons iets laten ervaren van Bach's passie. Al luisterend en eventueel meezingend kunnen we iets ervaren van de complexiteit en de eenvoudige schoonheid van dit monument in de muziek. Als gepassioneerd muzikant zal Marten Kamminga ook improvisaties laten horen geïnspireerd op Bach's Mattheuspassie. Een passionele ontmoeting in de voorbereidingstijd naar Pasen.

- Zondag 15 maart, 14.30-16.30 uur
- Orgelzaal Booi, Daalmeerpad 13, 1827 GA Alkmaar
- €7.50
- Docent: Marten Kamminga. Van zijn vader kreeg hij in Noord- Scharwoude de liefde voor kerkmuziek mee. Hij kreeg orgellessen van Bram en Hans Bruin en Piet van der Steen. Hij is organist en was werkzaam als muziektherapeut binnen de GGZ.

Een samenwerkingsproject van PGA en De Zwaan.



MEDITATIE

Oefening in zen meditatie.

Velen van ons ervaren zich als ontworteld, als vreemden in de wereld en in de kerk van vandaag. Tegelijkertijd is er een vermoeden dat wat wij verloren hebben, aanklopt om opnieuw gevonden te worden, maar dan anders... "Zie, ik sta aan de deur en klop." Meditatie kan daarbij helpen. Door te mediteren kun je weer thuis komen bij jezelf, bij jouw bron, de kracht van leven en liefde, van onze toekomst.

Tijdens acht dinsdagavonden wordt zo de mogelijkheid geboden om de weg te oefenen van het 'niet ik' naar het 'Christusbewustzijn in mij'.

Voor wie al eerder de cursus volgde of anderszins ervaring heeft met zenmeditatie, bestaat de mogelijkheid om maandelijks te mediteren, eveneens onder begeleiding van Bert Helmich.

- Vierde donderdag van de maand, m.i.v. 25 september, 19.30- 21.00 uur.
- In december op 18 december
- De Terp, Kerklaan 4, Oudorp
- € 50, = (voor tien keer).

- Wekelijks vanaf 23 september, 19.30-21.45 uur
- De Terp, Kerklaan 4, Oudorp
- € 56, =
- Docent: Bert Helmich (072-5618406).



Ik geef mij graag op voor de volgende activiteit(en):

-
-
-

Naam:

Adres

Postcode / woonplaats:

E-mail adres:

Datum: Handtekening:

Opgave kan ook via opgave@dezwaan-alkmaar.nl of telefonisch 072-5641990



Het is mogelijk het werk van de Zwaan te ondersteunen door donateur te worden van de Zwaan. Dit is nu nog aantrekkelijker omdat de Zwaan een ANBI verklaring heeft waardoor donateurs hun giften mogen aftrekken van de inkomsten- of vennootschapsbelasting. Opgave als donateur kan bij voorkeur via onze website, een bijdrage kunt u overmaken op onze rekening NL31 INGB 0677 4695 78.



Chagall ramen in Fraumünsterkirche Zürich. Het Jacobsraam.

DE ZWAAN wil aandacht hebben voor al wat leeft en bestaat, en met name voor wat in verdrukking komt. Zij scherpt deze aandacht in een aanbod van cursussen, vormen van meditatie, lezingen en films. Daarnaast biedt zij een open huis waar een luisterend oor is voor ieder die binnenloopt, en waar men de weg weet naar materiële hulp. De Zwaan werd opgericht door de kerken van Alkmaar, en laat zich inspireren door de joodse en christelijke traditie.

Het Jaarprogramma 2014 - 2015 is ook te bekijken op onze website www.dezwaan-alkmaar.nl



Hier
postzegel
plakken

De Zwaan
't Vennetje 8
1834 AT St. Pancras

Het werk van de Zwaan wordt mogelijk gemaakt door zowel kerkelijke als niet kerkelijke instanties in de provincie Noord Holland en zelfs daarbuiten.

