

N I E U W S B R I E F



ZijActief-IJsselstein

Agenda 2017

Woensdag 11 oktober

dames verwenavond

Woensdag 8 november

lezing Wilfred Kemp

Dinsdag 12 december

avond in kerstsfeer

Rekening nummer

NL10INGB0006739303

t.n.v.

ZijActief IJsselstein

Ledenadministratie:

Cobie de Wit

cobiedewit@live.nl

Telefoon: 030-6887207

Nova Zemblastraat 26

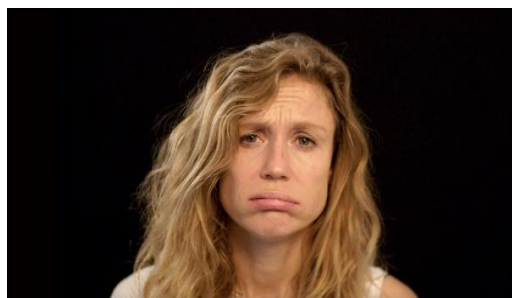
3401 ZT IJsselstein

Introducées betalen

€ 5,- (extra)

www.zijactiefijsselstein.nl

hier vindt u ook foto's en verslagen van onze activiteiten!



Beste dames,

Wie van ons kent niet het gevoel van futloosheid, van gewoon even geen energie meer te hebben? Wie van ons heeft soms het gevoel dat je alleen maar aan het rondrennen bent als een kip zonder kop? Soms moet een mens even pas op de plaats maken en tijd voor zichzelf inroosteren. Maar hoe doe je dat? Ieder doet dat op zijn eigen manier. Je kunt heerlijk gaan winkelen of je te goed doen aan een grote zak chips. Een andere keer maak je een lange wandeling of kijk je naar een film. Er zijn vele manieren om jezelf eens even te verwennen. Daarom willen wij jullie op deze dames verwenavond ook nog enkele ideeën laten zien. Tijdens 3 korte workshops van een half uurtje maak je kennis met 3 totaal verschillende manieren van 'jezelf verwennen'!

Ten eerste hebben we een consulente van Cabana uitgenodigd. Met de producten van Cabana creëer je jouw eigen 'spa en wellness resort'. De heerlijke geuren en producten van Cabana laten je volledig ontspannen, zo zorg je voor je eigen wegdroommomentjes. Je kunt deze producten ook eventueel kopen.



Ten tweede hebben we Sylvia Terlien-Schilperoort uitgenodigd om ons enkele ontspanningsoefeningen aan te leren en daarnaast heerlijk in beweging te komen. Geen moeilijke 'hoogstandjes' maar voor iedereen haalbaar! Zo kan iedereen zich in korte tijd weer helemaal top fit voelen!

Ten slotte hebben we Wilma Houdijk uitgenodigd om ons een korte mindfulness training te geven. Mindfulness is bewust zijn van je gedachten, je bewust bezig houden met het moment. Je leert je zorgen los te laten. Geen zweverigheid, juist leren om met beide benen op de grond te staan!



Mind Full, or Mindful?

Naast deze workshops is er ook nog een mogelijkheid om je hoofd of handen heerlijk te laten masseren! Helaas kan niet iedereen hier voor in aanmerking komen daarom zullen wij hier een verloting voor houden. Bij binnenkomst kun je aangeven of je gemasseerd wilt worden. Dan krijg je een lootje van ons. De trekking zal dan om kwart voor 8 plaats vinden! Diegene die een massage 'gewonnen' hebben krijgen dan direct te horen welke tijd zij aanwezig moeten zijn bij de massage. Dit betekent dus dat je tijdelijk een workshop moet verlaten om te ontspannen tijdens een massage.



Aan deze avond zijn geen kosten verbonden maar wij willen je wel vragen om je even op te geven, bij Cobie cobiedewit@live.nl, zodat we weten hoeveel stoelen we klaar mogen zetten op **woensdagavond 11 oktober**. Omdat we een vol programma hebben beginnen we al **om 19.45u!** De zaal in de Oase gaat zoals we gewend zijn om 19.30u open. We hopen weer veel leden te mogen ontmoeten deze avond!

Het bestuur.