



Vicki Brownhuis

Bondgirls 21 september 2015

Verslag van de Bondgirlsbijeenkomst door een deelnemster:

Maandag 21 september vond een Bondgirls-bijeenkomst plaats. We waren met z'n zevenen: twee begeleiders (Cecile en Annie) en vijf deelnemers (Lonneke, Erika, Debby, Chantal en Margaret) in de leeftijd van 38-42 jaar.

Om ons voor te stellen mochten we een afbeelding kiezen. Om de beurt hebben we ons verhaal gedaan. Terugkerende thema's waren het accepteren dat je niet altijd controle hebt, het aangeven van je grenzen en reïntegratie in werk.



Daarna hebben we gepraat over de inhoud en vorm van toekomstige Bondgirls-bijeenkomsten. We waren het erover eens dat we graag iets doen, en niet alleen een kringgesprek houden. Ideeën die geopperd werden: workshop zingen, schilderen en koken. De ideeën van de deelnemers van de vorige bijeenkomst werden opgenoemd. Die bleken meer buitenshuis te zijn, en dat vinden we in principe ook prima.

Die ideeën waren: pizza eten, bioscoop, kanovaren. Ook waren hun suggesties meer op inhoud: bv een thema-avond over seksualiteit. Niet elke activiteit vond iedereen even leuk.

We hebben besloten om vorm en inhoud te laten ontstaan en het niet helemaal vooraf uit te kristalliseren. We hebben alleen een afspraak gemaakt voor de volgende keer: dan gaan we een zing-workshop doen. Cecile vraagt de vaste begeleider van het koor van het Vicki Brown Huis of zij dit zou willen begeleiden.

Over de prijs voor deelname is besloten op 5 euro per keer. De optie om 2,50 extra te vragen zodat we een spaarpotje creëren voor duurdere workshops is besproken, maar besloten is om het bij 5 euro te houden en bij duurdere workshops een extra bijdrage te vragen.

We spraken af dat we om de 4 weken op maandagavond afspreken, van half 8 tot half 10. Volgende bijeenkomst is maandag 19 oktober.

Daarnaast wordt afgesproken een groepschat te maken op Whatsapp. Ook wordt afgesproken dat de e-mailadressen uitgewisseld worden. Hier heeft niemand bezwaar tegen.

Cecile leest nog een prachtig gedicht voor over het bloeien van bloemen...

Gedicht voorgelezen bij de Bondgirls:

Heb geen haast.
Zie hoe een bloem groeit.
Ze heeft geen haast.
Ze vergelijkt zichzelf niet
met andere bloemen.
Ze verlangt er niet naar
van kleur te veranderen
of een andere vorm aan te nemen.
Ze doet geen moeite om te bloeien.
Wanneer de voorwaarden goed zijn
zal ze in volle bloei komen
En de bloem vertrouwt dat proces.
Dus relax, ontspan en blijf
in contact met je
innerlijke werkelijkheid.

Leonard Jacobson, Words of Silence

Groeten,
Margaret