

update

Nieuwsbrief voor **Demosthenesleden**

Jaargang **7**
nummer **1/2010**

update is een uitgave
van de Nederlandse
stottervereniging
Demosthenes.
Deze verschijnt
minimaal twee keer
per jaar.



Het is weer zover!
Het Demosthenes
weekend komt er weer aan
in **september!**



Beste leden, jeugdige leden en potentiële leden,

Ook dit jaar organiseert Demosthenes weer een prachtig verenigingsweekend. In 2009 zijn we neergestreken aan de zonnige Maas in het zuiden van het land, dit keer gaan we naar het oosten. In het weekend van **17, 18 en 19 september 2010** zullen we verblijven in een mooie gastboerderij in **Winterswijk**, vlakbij de rand van het dorp. De locatie is te bezichtigen op **www.dezonnebloem.nl**. We hebben besloten een mentaal tintje aan het programma te geven waardoor het weekend het thema '**De kracht van de psyche**' heeft meegekregen.

De ontvangst is dit keer al vanaf vrijdagavond (17 september!). Om 17 uur gaan de deuren open en is iedereen welkom om aan te schuiven bij een zelfverzorgd diner. Deze avond is er geen officieel programma, maar we hebben wel de hele avond gelegenheid om bij te praten over de gebeurtenissen van het afgelopen jaar. Tot 23 uur kan men naar de locatie komen, als dit niet haalbaar is, kan men ook zaterdagochtend arriveren.

Zaterdag beginnen we met een goed ontbijt en vanaf 10 uur komen de rest van de deelnemers aan. Deze dag zal bestaan uit twee boeiende workshops, een gezellige lunch en een heerlijke barbecue. Er zal een **workshop psychodynamische therapie** zijn, gegeven door een lokale psycholoog die zich heeft toegelegd op de verbinding tussen verlangens, emoties en je zelfbeeld. Door middel van verschillende soorten therapie gaat hij de strijd aan met problemen als neerslachtigheid, vermoeidheid, negatieve energie, angst en verdriet die kunnen leiden tot bijvoorbeeld een burn-out. Hiernaast is er een **workshop visualisatie**, met als motto: logica brengt je van A naar B, verbeelding brengt je overal. De achterliggende gedachte is dat je, als je in situaties komt die zenuwen of spanning met zich meebrengen, je gevoelens en gedachten kan omzetten naar iets positiefs door tevoren bewust de (gewenste) situatie te visualiseren.

Zondag wordt een dag van lichte ontspanning. Er zal een lezing worden gehouden over een nog nader te bepalen onderwerp, dat zo snel mogelijk bekend zal worden gemaakt, de organisatie is er druk mee bezig. 's Middags is er nog een originele workshop, die we voor ons eigen plezier nog even geheim houden. We kunnen wel zeggen dat deze geen directe raakvlakken heeft met stotteren, maar, je kunt er helemaal je ei in kwijt! Om 17 uur zal het programma afgelopen zijn en hopen we dat iedereen dan een prachtig weekend achter de rug heeft.

Tussen de 'echte' activiteiten door proberen we zoveel mogelijk momenten in te plannen voor een kopje koffie, kopje thee of een biertje in de serre. De locatie heeft een mooie zaal waar de activiteiten gehouden worden en waar zaterdagavond een klein feestje gehouden kan worden. We hebben inmiddels vernomen dat er een echt Demosthenes-karaoke-apparaat is aangeschaft, dus de liefhebbers kunnen hier volop gebruik van maken.

De kosten voor het gehele weekend (inclusief 2 overnachtingen, 2x ontbijt, 2x lunch en 1x een barbecue met bijbehorende drankjes) zijn € 39,50 voor leden en € 59,50 voor niet-leden. Ook het bijwonen van dagdelen is mogelijk. Inschrijven kan via weekend@demosthenes.nl of bellen naar de organisatie: **06 - 41 81 73 80 (Maartje)** of **06 - 39 45 27 38 (Frank)**.

Tot in september!!



nederlandse stottervereniging
DEMOSTHENES

Nederlandse Stottervereniging Demosthenes
Postbus 119
3500 AC Utrecht