TREFDAG VROUWKRACHT

"Er staat geen grens op wat wij, als VROUWEN, kunnen bereiken."

Michelle Obama

Wanneer? Dinsdag 14 november 2017
Waar? Heilig Hart, Poperingseweg 16, Ieper
Deelnameprijs? € 15,00

Inschrijven kan via www.zotvantboeren.be.
Het aantal plaatsen per workshop is beperkt dus snel inschrijven is de boodschap!

Betalen? Na inschrijving ontvang je een bevestigingsmail met de betalingsgegevens.

ZOT VAN BOEREN

PROGRAMMA:

13.15 u.: onthaal

13.30 u.: voorstelling resultaten onderzoek HOWest 'Welbevinden bij landbouwers' – Geert Storme
Aansluitend panelgesprek met Lut Bellegeer (VABS) en Nik Van Gool (KVLV)

14.00 u.: De kracht van vrouwen (Annemie Struyf)
Authentieke en aangrijpende verhalen over de kracht van vrouwen.
Verhalen die je de adem afsnijden, maar evengoed je kunnen doen glimlachen.

15.00 u.: Pauze

15.45 u. Keuze uit verschillende workshops:

Boksinitiatie *(Delphine Persoon)*
Boksen, niks voor vrouwen? Dat had je gedacht!
Boksen is goed voor lichaam én geest en helpt je je fysieke en mentale weerbaarheid aan te scherpen.

Mindfulness *(Ivan Adriaen)*
Mindfulness is voor iedereen bruikbaar, het is een manier van 'zijn' waardoor je meer bewust in het leven staat. Het helpt je om beter te leren omgaan met stress, emoties en spanningen.

Natuurlijk mooi *(Jacqueline De Clercq)*
Schep magie in je badkamer met zelfgemaakt badzout en een gezichtsscrub op basis van etherische oliën en natuurlijke ingrediënten.

De kracht van verbinding *(LUS vzw)*
Uitdagingen vragen sterke netwerken: een netwerk van familie, vrienden, buren, collega's zorgt ervoor dat je je gesteund voelt door je omgeving, het geeft je de kracht om elke uitdaging aan te gaan. LUS vzw is sterk in verbinden en reikt handvaten aan om te investeren in je eigen netwerk.

Verbindende communicatie *(Leen Ballieu, Nike Baeten en Annelien Jonckheere)*
Over luisteren naar wat gezegd wordt, horen wat niet gezegd wordt, en zeggen wat echt bedoeld wordt!

17.00 u.: Netwerkmoment

Meer info en inschrijven via www.zotvantboeren.be