

# 60 PLUS IN ACTIE

Langzaam aan weer wat activiteiten voor 60-plussers. Corona-proof georganiseerd maar uiteraard wel onder het voorbehoud dat de maatregelen het toestaan. Hou je goed en blijf gezond!

## 8-WEEKSE MINDFULNESS TRAINING

Wil je minder stress en meer rust in je leven? Beter leren omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens? Of ben je nieuwsgierig naar hoe het is om meer 'in het moment' te leven? Dan is mindfulness iets voor jou. NOLANO biedt in samenwerking met De Tijdplaats een mindfulness training aan tegen een gereduceerd tarief van €180,-. Leden van NOLANO betalen €160,-.

Het is een training volgens het Mindfulness Based Stress Reduction programma. Dit zijn acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en één stiltedag. Mindfulness-beoefening leert je om bewust aanwezig te zijn in het hier en nu. Marij Verhaevert die aan het conservatorium ArtEZ in Arnhem mindfulness doceert, geeft de training.

Marij: "In de training leer je een nieuwe manier van omgaan met oude patronen. Je kunt je beter concentreren, je ontspant makkelijker. De geest wordt rustiger. Er ontstaat een hogere mate van bewustwording en je kunt beter je grenzen bewaken. Met mindfulness leef je intenser en bewuster. Zo verhoog je de kwaliteit van je leven. Zeker in deze tijd, waarin stress en spanning soms hoog oplopen, kan je met mindfulness-beoefening een nieuwe manier van kijken en ervaren ontdekken".

Het is een praktische training met drie tot

tien deelnemers. Je leert door het doen van oefeningen en ontwikkelt vaardigheden door herhaling. Ook oefen je thuis dagelijks zo'n veertig minuten. De training is op acht aaneensluitende woensdagmiddagen, te beginnen op 31 maart (5 mei uitgezonderd). De stilte-dag is op zaterdag 22 mei. De training vindt plaats op een mooie locatie in Zutphen, tenzij de corona-maatregelen het niet toelaten. Dan wordt de training online gegeven. Voor meer informatie en aanmelden: [detijdplaats@outlook.com](mailto:detijdplaats@outlook.com) of 06 38 28 26 06. Vooraf heb je een kennismakingsge-



Marij Verhaevert. Foto: Jolienvisserfotografie

sprek met Marij. Meer informatie vind je op [www.detijdplaats.nl](http://www.detijdplaats.nl)

## ACTIVITEITENPROGRAMMA

### CREATIEF

#### Paas-bloemschikken - Lusterworkshops / NOLANO

Je maakt een paas-/voorjaarsstuk in een mand of schaal met allerlei decoraties. Mooi voor op je paastafel!

📅 23 maart, 14.00-16.00u / 30 maart, 10.00 -12.15u / Marsweg 115-1

€/i: €20,-; leden Nolano €15,- / T 06 414 435 60 / [www.nolano.nl](http://www.nolano.nl)

#### De IJssel als inspiratiebron - Atelier Carien Engelhard

Een workshop van 2½ dag met tekenen en diverse technieken. Open kijken in een inspirerende, aardige sfeer.

📅 25, 26 en 27 juni / Kuiperstraat 78 en de IJsseldijk

€/i: €235,- / T 06 161 360 11 / [cariengelhard@gmail.com](mailto:cariengelhard@gmail.com) / [www.cariengelhard.nl](http://www.cariengelhard.nl)

### ACTIEF

#### Argentijnse tango les – TangoLibre

Privélessen voor volgers, leiders en vaste dansparen. Een leuke, spannende ontdekkingstocht.

📅 op afspraak  
Kerkhofweg 15, Warnsveld  
€/i: Op donatiebasis / [tangoschuur@gmail.com](mailto:tangoschuur@gmail.com) / T 06 40488844 / [www.tangolibre.nl](http://www.tangolibre.nl)

### ZINGEVING EN GEZONDHEID

#### Levensverhalen - NOLANO

Start van de reeks waarin NOLANO-leden het verhaal van hun leven vertellen. Dit keer met Wilna Breukelaar.

📅 28 maart / 14.30-16.00 uur / Proeflokalen, Vispoortplein 16

€/i: €4,-; leden €2,- / [www.nolano.nl](http://www.nolano.nl) / Aanmelden: [info@nolano.nl](mailto:info@nolano.nl) of T 06 414 435 60

**KENNIS-  
MAKINGS-  
AANBOD  
NOLANO**

Voor €5,- per maand ben je lid van NOLANO t/m juni 2021.

Meld je aan via [www.nolano.nl](http://www.nolano.nl), [info@nolano.nl](mailto:info@nolano.nl), T 06 414 435 60.

**VOOR  
ELK WAT  
WILS!**