

Papadag 2 november 2019

Maar liefst 17 vaders en 19 kinderen hadden zich aangemeld voor de Papadag op 2 november j.l.

Vanaf kwart voor 10 kwamen de deelnemers binnen in het Corendon Village Hotel in Badhoevedorp. Na de ontvangst door voorzitter Linda Breusers gingen de kinderen bij Irma Hoen aan de slag met de workshop het "Vliegende hart". Samen met Irma maakten de kinderen door spel, woorden en mooie stickers plakken in een werkboek een reis door hun hart en alles waar ze trots op zijn, wat ze goed kunnen en hoe zij zich voelen.

De vaders volgden de workshop "Vader met hartenkind – Zo blijf je rustig en sterk!" door Martin Koeman. Een apart verslag daarvan vind je na dit verslag.

Rond kwart voor 12 werd er tijdens de lunch nog even nagepraat en kwamen kinderen en vaders weer bij elkaar. Een half uur later was het tijd om in de gereedstaande bus te stappen die ons in korte tijd naar Schiphol bracht. Daar aangekomen zijn we ingecheckt voor de Schiphol Experience. Met een de bus maakten we een rondrit van een uur over het enorme Schiphol terrein en kwamen we op plaatsen waar je normaal niet komt zoals achter de douane bij de privévliegtuigen, langs de hangars, de sneeuwschuivers en de plaats waar de brandweer oefent op vliegtuigen en gebouwen. Vanaf Schiphol konden we met de pendelbus van het Corendon Village Hotel weer terug naar Badhoevedorp waar we rond half 3 afscheid van elkaar namen.

Workshop: Vader met hartenkind – "Zo blijf je rustig en sterk!"

Mijn naam is Martin Koeman, vader van 3 kinderen, waarvan 2 met een aangeboren hartafwijking. In het dagelijks leven ben ik coach/therapeut en mantelzorgger. Op 2 november gaf ik de workshop Vader met hartenkind – "Zo blijf je rustig en sterk!" aan 18 vaders van kinderen met een aangeboren hartafwijking. Een hele unieke ervaring. Ik was aan het werk, maar eigenlijk ook een beetje deelnemer.

Het doel van deze workshop: inzicht krijgen in jouw besteding van tijd en aandacht (stress) in het dagelijks leven. Wanneer je grootste stressbronnen boven water komen, kun je hierin aanpassingen aanbrengen. De tijd die je over houdt, is voor leuke dingen! Een moment in een hectisch leven om jezelf op te laden en hierdoor te ontspannen en jezelf staande te houden.

De opdrachten die ik meenam, als leidraad voor deze ochtend, zijn maar gedeeltelijk gebruikt. Totaal niet erg. Er ontstond namelijk vrijwel direct een groepsgevoel! Veel herkenning door dezelfde meegemaakte situaties, problemen met de kinderen, en vergelijkbare gevoelens van boosheid, verdriet en onmacht. De gesprekken en het kunnen luchten van ons hart, heeft in ieder geval voor mij, oplossingen aangeboden voor situaties waarin ik wel eens vast loop. Ik ben van mening dat we veel van elkaar hebben geleerd!

Voor interesse of vragen:

Martin Koeman

T: 06 4703 5721

M: koemanmartin@gmail.com

www.limitlesslife.nl en

www.koemankinesiologie.nl

