

# Take Charge!

Lange Brinkweg 20  
Soest  
06- 2014 0904  
www.take-charge.nl  
info@take-charge.nl

Take Charge!  
Coaching, Advies en Reintegratie



## INTERNATIONALE VROUWENDAG 'VROUWEN ONT-MOETEN'

spetterend festival, muziek, dans, workshops, hapjes en drankjes



zondag  
**07**  
m a a r t  
12.00 - 18.00

buurtcentrum Feniks | Nedereindseweg 401 | Nieuwegein  
zondag 7 maart | toegang gratis

**12.00**

**Opening** festival met traditionele **Sri Lankese dans** onder leiding van Premini Jeslin.

**12.15 - 13.45**

Workshop **Bekijk het maar**. Breng je doelstellingen en ontwikkelingsstappen in beeld. Samen met loopbaancoach Hiltje Karenbeld van DeeltijdCafé, bepaal je wat jij nodig hebt om je doelen te bereiken.

**12.15 - 13.45**

Laat je creativiteit leiden door je intuïtie. Kunstenaress Iris Creutzburg geeft de workshop **Intuïtief Schilderen**.

**14.00 - 15.15**

Workshop **Manage your Energy, not just your Time** door Martine Timmermans van 'Take Charge'. Zij coacht, begeleidt en adviseert vrouwen, die moeite hebben hun grenzen te bewaken.

**14.00 - 14.30**

Ingrid Salomon geeft de workshop **Sahaja Yoga**. Sahaja Yoga is een meditatievorm die leidt tot de ervaring van gedachteloos bewustzijn, vreugde en innerlijk evenwicht.

**14.00 - 15.30**

Workshop **Pimp je Sieraden** door sieradenkunstenaress Paula van Ommen. Neem je oude sieraden mee en maak er een nieuw juweeltje van.

**14.45 - 16.15**

Workshop **Bloemsierkunst** door Iris Vervooren. Met aanwijzingen en materialen van Iris kan een lentestukje worden samengesteld dat mee naar huis kan worden genomen.

**15.30 - 16.45**

Workshop **Manage your Energy, not just your Time** door Martine Timmermans.

**16.30 - 17.00**

Workshop **Sahaja Yoga** door Ingrid Salomon.

**18.00**

Gezamenlijke **afsluiting** van de Internationale Vrouwendag.

## **WAT IS ER NOG MEER TE DOEN?**

Naast de workshops zijn er kramen van de Weggeefwinkel, het cultuurmaatjes project, de Wereldwinkel, handgemaakte sieraden, kristallen, henna verven, haarvlechten, nailart en kramen op het gebied van wellness. Ook zijn er multiculturele hapjes en drankjes.

In de grote zaal is een centrale **ontmoetingsplek** ingericht, waar op het podium wereldmuziek- en dansvoorstellingen worden gegeven van Sangafi, Jeritza Toney, Celia Barradas, Suze van Calsteren en de oriëntaalse buikdansgroep van De Kom.

De zolder van Feniks is opnieuw omgedoopt in **spiritueel café** 'Boven de Tijd'. Verschillende mediums, waaronder Omata en Leoniëk Rijkenberg, geven persoonlijke informatie aan de hand van voorwerpen of foto's.

Een **foto-expositie** waarbij de Vrouw in de hoofdrol staat, is verzorgd door de Nieuwegeinse Amateurfotogroep Fotogein. Deze spraakmakende tentoonstelling is in alle ruimtes te bezichtigen.

Voor een aantal workshops en het spiritueel café wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.

## **MET DANK AAN / SPONSORS**

De gemeente Nieuwegein, Stichting Welzijn Nieuwegein en De Kom.

## **COMITÉ INTERNATIONALE VROUWENDAG NIEUWEGEIN 2010**

Marjo Boxman, Irma Panka, Els Beving, Ivonne Veldscholten en Laine Geldman.