

Programbeplanning

9:30 Welcoming and formulation of objectives

Bekendstelling van al die deelnemers, wie, waar vandaan en verwagtings

10:00 Interactive session 1

Deel Mmogo materiaal uit. Vra: Please use the material in front of you and make anything that will tell us more about your experience of loneliness. (30 min)

Refleksies: wat het jy gemaak? Wat beteken dit in terme van eensaamheid? Wat doen jy om die eensaamheid te hanteer?

11:00 Tea - Opsomming van inhoud Vera en Carlien

11:30 Interactive session 2

Skoon papier, potlode en uitveers. Vra: On the paper use circles to draw yourself and important relationships in your life (20 min)

Relfeksies: Waar is jy? In verhouding tot ander mense? Wie is die mense? Wat is die funksie van die ander mense in jou lewe? Wat is jou funksie in hulle lewe? Hoe link hierdie oefening met klei voorstelling? Kan hierdie verhoudings gebruik/versterk/verander word om eensaamheid te hanteer? Wat kan jy in jouself verander om dit te laat gebeur?

13:00 Lunch

13:45 Interactive session 3:

Deel uitdeelstukke uit en reflekteer oor die inhoud in sessies 1 en 2 ASOOK opvolgwerkswinkels