



Nieuwsbrief November December 2019

Samengesteld door Rinus van den Broek

Inhoud

Mevrouw Kennis, hartelijk bedankt!	2
Nieuwe hulp gezocht	2
Zo 10 en 17 november opleiding "Relaction Wave at School"	2
Di 19 november introductieavond in Qigong voor gezonde wervelkolom	3
Zo 24 november: Qigong workshop "De Dubbele Negen"	4
Woe 27 november Lezing Chinese gezondheidsleer & geneeswijzen.	4
Genees jezelf met gebruik van acupunten: korte cursus voor iedereen	5
In de Kerstperiode is het CNGO een week gesloten.	5
Interessante Kerstcadeaus	6
Gambia nieuws	7
Ga jij mee naar The Gambia?	9

Mevrouw Kennis hartelijk bedankt !

Bijna 15 jaar lang heeft mevrouw Kennis, beter bekend als Greetje, ons geholpen met schoonmaak en barwerk. Vele dagen en uren in de week. De laatste jaren hielp ze op donderdagochtenden. Oktober was haar laatste maand. Greetje is voor ons centrum altijd een belangrijke en betrouwbare steun geweest. We danken haar dan ook van harte en wensen haar nog vele jaren in goede gezondheid toe. We hopen dat ze nog regelmatig op de koffie komt (zodat ze de bar ook vanaf de andere kant leert kennen) en uiteraard mag ze tot in lengte van dagen gebruik maken van onze lessen of andere diensten. Nogmaals: GREETJE BEDANKT!

Nieuwe hulp gezocht

Ons team voor bar, schoonmaak en onderhoud (Marry, Inca, Joke en Peter) doen fantastisch werk maar zoeken – nu Greetje is vertrokken- aanvulling. Wie wil enkele uren per week ons team komen versterken. In ruil voor lessen, een kerstkadootje, een uitstapje en natuurlijk de dank en hartelijke steun van ons team en onze leden.

Zondagen 10 en 17 november opleiding “Relation Wave at School”

Steeds meer berichten in de media geven aan dat het met onze middelbare scholieren niet goed gaat. Uit onderzoek is gebleken dat 25% van hen stressgerelateerde klachten heeft!

Deze korte opleiding is bestemd voor coaches en leraren die deze kinderen willen helpen. Je leert een programma van zes weken te geven (wekelijks een of tweemaal) op scholen om te zorgen dat kinderen uitgerust wakker worden, zich tijdens de lessen beter kunnen focussen en na school nog energie overhouden voor vrienden en hobby's. Het programma is getest op twee scholen waarbij zowel leerlingen als leraren enthousiast zijn over de resultaten! Zie onze website voor meer informatie en/of aanmelden.

19 november introductieavond in Qigong voor een gezonde wervelkolom, door BOCAM therapeute en docente Naomi Tijs.



Chinezen zien de wervelkolom als een belangrijk orgaan. Het Chinese woord voor wervelkolom is Aardepilaar. In de wervelkolom wordt door het beenmerg bloed aangemaakt. Bij iedere afzonderlijke wervel liggen belangrijke zenuwen en acupunten die verbonden zijn met organen in ons lichaam. Een gezonde wervelkolom is dan ook uiterst belangrijk voor een gezond lichaam en geest.

Naomi is cum laude geslaagd voor de BOCAM, ze heeft een praktijk voor therapie en geeft lessen in Qigong. Vorig jaar heeft ze in China een speciale opleiding gevolgd in Spine Qigong: Qigong om de wervelkolom soepel en gezond te maken.

Op dinsdag 19 november geeft ze van 19.30 tot 20.45 een introductie in een cursus van 8 weken voor een gezonde rug en wervelkolom. De bijdrage is €10,--

Na de introductie wordt met de aanwezigen bekeken wanneer de cursus wordt gehouden, dit kan overdag of in de avonduren.

Hieronder een artikel over de cursus in Spine Qigong van Naomi:

“De wervelkolom bevat de beste geleider van Qi. Door onder andere strekkingen, cirkelende en spiraalvormige bewegingen worden de hersenen gestimuleerd om nieuwe patronen en verbindingen aan te maken. Hierdoor kun je bijvoorbeeld in stress-situaties beter bij je gevoel blijven wat overprikkeling van de hersenen kan voorkomen.”

Vermoeidheid

De nieren zijn de eerste organen die door Qi in het lichaam gemaakt worden. Vanuit de nieren zijn merg en botten ontstaan. Het merg in de wervelkolom produceert bloed, bloed voedt cellen en orgaancellen produceren weer Qi.

Door Spine Qigong wordt het zenuwstelsel gestimuleerd in een betere prikkelgeleiding naar alle weefsels en structuren van het lichaam, de cellen raken ververs. En dit allemaal doordat de meridianen worden geopend, Qi beter kan gaan stromen.

Inhoud 8- weken programma

- 2x 30 minuten individueel klachtgerichte Tui-Na behandelingen
- Intake vooraf
- Maximaal 8 deelnemers per groep
- Wekelijks 1 sessie van 75 minuten

De prijs is €160,-- voor de 8 bijeenkomsten plus de twee individuele sessies.

Voor meer informatie: Naomi Tijs tel. 06-39862156 of xingfuby-Naomi@hotmail.com

Zondag 24 november. Qigong workshop "De Dubbele Negen" van Marian Scherpenissen

De kwaliteit van de workshops van Marian zijn bekend. Ook voor haar laatste workshop in oktober, Qigong voor het Hart, had ze weer 14 enthousiaste deelnemers. De Qigong van De Dubbele Negen bestaat uit negen zachte oefeningen die allen negen keer worden uitgevoerd.

De oefeningen versterken je vitale energie. Zie onze website voor meer informatie.



Woensdagochtend 27 november Lezing over de Chinese gezondheid- sleer & geneeswijzen. Door Rinus van den Broek

Een lezing die ik al tientallen malen heb gegeven aan vrouwengilden, ouderenbonden, personeel van Interpolis, Rabobank e.a. bedrijven, patiëntverenigingen, enzovoorts.

U krijgt inzicht in een heel andere kijk op gezondheid. De Chinese natuurfilosofie is de basis van Qigong en Taijiquan, van acupunctuur, voedings- en kruidenleer en alle andere Chinese kunst en kunde. Het is een andere kijk op het leven dan wij in het Westen hebben.

Na de lezing begrijpt u waarom de Chinese geneeswijze vaak nog kan helpen waar onze Westerse geneeswijze geen raad meer weet. Velen ervaren mijn lezing als een 'eye-opener', zoals ik vaak heb gehoord. De lezing is van 10.30 tot ongeveer 12.00 uur. Bijdrage €10,--

Genees jezelf met gebruik van acupunten: een korte cursus voor iedereen

Op woensdagochtenden 4 en 11 dec. Door Rinus.
Een cursus waar je nog lang erna profijt van hebt!

In China en vele andere landen wordt acupunctuur in moderne ziekenhuizen toegepast. De effectiviteit van het behandelen van acupunten is in september nog eens bevestigd door de World Health Organisation (WHO) van de Verenigde Naties: zij hebben een lijst van meer dan 100 klachten uitgebracht waarbij acupunctuur kan helpen.

Op woensdagochtend 4 en 11 december van 10.00 tot 12.00 uur is er een korte cursus waarbij je leert diverse klachten te verhelpen met gebruik van acupunten. Tegelijkertijd ontvang je enkele belangrijke gezondheidstips.

Je kunt de acupunten masseren, maar nog effectiever en gemakkelijker is het plakken van acumagneten op deze punten. Deze methode is de laatste 30 jaar ontstaan en wordt veel gebruikt door acupuncturisten in o.a. Japan. Ik ben afgestudeerd als acupuncturist maar gebruik bijna nooit meer naalden en ben overgestapt naar deze Japanse methode. Waarom? Acumagneten kunnen 4 of 5 dagen op de huid blijven en de werking is dan vaak effectiever dan eenmaal in de week prikken (zeker wanneer je het combineert met een goede Qigong oefening of het aanpassen van je voeding).

Na een korte inleiding over de Chinese gezondheidsleer en de yin- en yang organen en bijbehorende meridianen behandelen we punten voor: obstipatie; diarree; buikpijn; maagpijn; inslaapproblemen; problemen met doorslapen; nekpijn; verkoudheid en griep; veel voorkomende hoofdpijnen; onrustige benen; aambeien; winderigheid; longklachten; hoge bloeddruk en stress en enkele punten die de nieren versterken waardoor gewrichtspijnen (reuma) en last van koude en moeheid zullen verminderen. In overleg met de deelnemers bepalen we welke klachten we eerst behandelen.

Alle punten die je leert zijn eenvoudig te behandelen met de acumagneten en veilig in het gebruik. Het is niet zeker dat alle bovengenoemde klachten in deze twee bijeenkomsten aan bod komen. We zien hoever we komen en of er extra lessen gewenst zijn.

De bijdrage voor de cursus is €20,-- per keer (dus €40,-- voor beide keren. Noot: aan de tweede les kun je enkel deelnemen wanneer je ook de eerste hebt gedaan). De prijs is exclusief een pakje acumagneten en enkele strookjes overplak-pleisters, deze kosten ook €20,-- Over mijn ervaring: les geven over behandelen van klachten met acupunten doe ik al ruim 20 jaar in de Bo-cam beroepsopleiding. Heb je interesse? Schrijf je in bij de receptie.

In de Kerstperiode is het CNGO een week gesloten.

Ieder jaar is het CNGO drie weken gesloten, twee weken tijdens de bouwvak vakantie en een week tussen Kerst en Nieuwjaar.

Met ingang van dinsdag 24 december zijn we gesloten tot en met woensdag 1 januari. Donderdag 2 januari is ons lesprogramma weer als vanouds.

Interessante Kerstcadeaus

Boek: De Lachende Boeddha

De weg van de minste weerstand naar gezondheid, wijsheid en geluk. Van Ton van Gelder en Fiona de Vos. Een leuk en leesbaar boekje over de Chinese Vijf Elementenleer. **Prijs €13,50.**

Boek: Vuurman & Watervrouw

Leven in harmonie met de Vijf Elementen. Dit boekje wordt gebruikt in het eerste jaar van de Bocam opleiding. **Prijs €22,75.**

Boek: De Kunst van het Leven

Lessen in zijn en doen. Eveneens van Ton van Gelder en Fiona de Vos. **Prijs €13,50.**

Boek: Het Vijf Elementen Kookboek

Voeding is medicijn. Vele recepten met vermelding wat het effect is op een orgaan. Van Barbara Temelie en Beatrice Trebuth. Met voedingsmiddelen poster. **Prijs €16,50.**

Boek: De Magie van Edelstenen

Van bocam therapeute Mieke Roovers. Een boekje dat niet alleen veel informatie geeft over de werking van edelstenen, maar ook over de Chinese gezondheidsleer, de magische wereld van ons bewustzijn en de Vijf Elementen. **Prijs €17,--**

Boek: Akumassage

Kennismaking met Chinese Geneeskunst door Massage. Van Jan van Baarle. Vooral geschikt voor masseurs. **Nu voor slechts €5,--!**

Een magische plant die nooit sterft: De Roos van Jericho.

Deze bol waait tientallen jaren door de woestijn. Komt er regen dan gaat hij open ter grootte van een bord en bloeit. Zowel bij Christenen als bij Arabieren zijn er vele mystieke verhalen over deze plant. Een bijzonder symbolisch kerstkado. **Prijs €8,50.**

Tip voor de winter: Houdt de voeten warm met een voetenbad!

Dan is ook de energie, de circulatie van bloed, lymfe en qi in darmen en nieren beter. Dagelijks Qigong of Taijiquan of een lange wandeling kan helpen voor een goede circulatie. Heb je de dag vooral zittend doorgebracht? Neem dan 's avonds een zo warm mogelijk voetenbad, het bevordert ook je slaap. Met een eetlepel ruw zeezout erin is het goed voor je nieren (doen bij koude- en gewrichtsklachten zoals reuma). Enkele mentholkristallen in het water is goed voor je milt en alveesklier en de bloedcirculatie in je onderlichaam (doen bij buikpijn, spataderen, kramp of onrustige benen). Ruw zeezout kun je in de supermarkt kopen. 100 % Natuurlijke mentholkristallen zijn te koop in onze winkel. Een potje van 11 gram (goed voor zeker 7 voetbaden) kost **€4,50.**

Tip voor de winter: Houdt de spieren soepel

Ook in de winter is sporten gezond. Maar door de koude is de kans op spierblessures wat groter. Wij hebben voor behandeling hiervan de allerbeste middelen!

Sensi Flex Spray. Een bus van 110 ml. sterk werkende spray voor de spieren **€23,50**

Sensi Body Plasters: 5 grote kruidenpleisters van 15 bij 9 cm voor ernstige spier-problemen, zware kneuzingen en hevige rugpijn. **Prijs €12,50.**

Gambia nieuws

Zoals inmiddels bekend bij veel leden hebben Anky en Rinus een stichting opgezet, met de naam Future for Africa, om de armen in The Gambia te steunen. We zijn bezig met een eigen website voor de stichting en hopen daar in de toekomst veel nieuws op te zetten. Met de stichting steunen we families in het dorp Lamin Kerewan en door de steun van velen in het CNGO hebben nu tientallen kinderen kleding en schoeisel; een grote familie heeft een huis (en hoeft niet langs de straat te slapen) en veel kinderen kunnen naar school! Namens de mensen in The Gambia: bedankt voor alle steun!

Anky en ik keken laatst naar een programma bij omroep MAX over de stichting Mamas die dak- en ouderloze kinderen opvangt. Een hele goede stichting maar de directeur hiervan ontvangt een salaris van driemaal modaal!?

Leden van het CNGO die onze stichting steunen weten dat er niets, maar dan ook werkelijk niets aan een 'strijkstok' blijft hangen. Wij betalen ons eigen vervoer en verblijf en je volledige bijdrage gaat naar families en hulpbehoevende kinderen.

Wil jij ook steunen dan kan dat op NL38 INGB 0008 5641 45, Stuur ons ook een email zodat we je kunnen laten weten, via foto's, namen en adressen, waar je hulp aan is besteed. Ook kunt u ons met goederen steunen: zomerkleding, kinderkleding, schoenen, gereedschap, goede pannen, die we rechtstreeks aan de mensen geven. Maar ook radio's, mobieltjes, computers en laptops e.d. die we kunnen verkopen aan de rijkere en de opbrengst dan besteden om weer kinderen naar school te laten gaan.

Laatste nieuws:

In oktober zijn Anky en Rinus met dochter Emma en zoon Frank weer een weekje naar Gambia geweest. De familie Saidy die we steunen heeft een kindje geadopteerd. Dit ondanks dat vader Karamba ons vertelde dat zijn eigen kinderen in het regenseizoen niet iedere dag een maaltijd hebben gehad. Bij verre familie van Karamba was in Senegal een tweeling geboren. De moeder overleed enkele weken na de geboorte. De vader heeft geen werk en de kinderen zijn ondervoed. Ook met de tweeling ging het niet goed. Toen Karamba op visite kwam was een kindje ernstig ziek en is overleden. Het andere kindje Awa was duidelijk ondervoed en zag er na 4 maanden uit als een baby van enkele weken. De vader smeekte om Awa te adopteren en dat heeft hij gedaan. Een familie uit Tilburg steunt onze stichting maandelijks met €20,--. Zij gingen op ons verzoek van harte akkoord met het steunen van baby Awa. Gelukkig konden we nu met eigen ogen zien dat het met dit kindje goed gaat. We hebben foto's opgestuurd en het adres doorgegeven en hopen dat deze familie J. (die onbekend wil blijven) wellicht in de verre toekomst nog eens Awa gaat bezoeken



Frank met baby Awa

We hebben contact gelegd met een andere familie die we willen steunen. Het gaat om familie Trawally die leven in Brikama, de grootste stad in Gambia. Het zijn vluchtelingen uit Libië. De vader was daar leraar Engels maar heeft nu in Gambia geen werk. Moeder probeert wat te verdienen door zakjes pinda's op straat en op het strand te verkopen. Vader en moeder hebben 3 zonen en 4 dochters en zorgen daarnaast voor de opvang van de zus van de moeder en haar kinderen. Er is niet dagelijks eten, de kinderen gaan niet naar school en hebben gebrek aan kleding en schoenen.

Zij huren een huisje (wij zouden zeggen een krot) met 2 kamers en een kleine patio. En betalen daar €20,- per maand voor, wat voor hen een groot bedrag is. Omdat er te weinig ruimte is zijn de zonen uit huis gegaan, zij slapen in het bos of op strand.

Een van de zonen, Landing, hebben we leren kennen in de buurt van ons hotel. Hij deed wat klusjes voor restaurant eigenaars, zoals het opvullen van gaten in de straat. Hiervoor kreeg hij een rijstmaaltijd per dag. Landing vroeg regelmatig of hij iets voor ons kon doen. Maar drong zich verder niet op. Na een paar dagen raakte mijn dochter met hem aan de praat en zij vroeg hoe het met hem ging en waar zijn familie woonde.

Toen kwam het verhaal dat hierboven staat. Inmiddels hebben we de familie Trawally een zak rijst gegeven waarvan ze een maand kunnen eten en twee dozen gestuurd met kleding, wat voedsel zoals honing en cornflakes en schoenen. We hopen via onze stichting deze familie verder te helpen.



Landing met de rijst



Landing met zijn ouders



Een van de zusjes



Zusjes en nichtjes van Landing

Ga jij mee naar The Gambia?

Lekker de zon in, luieren op het strand of bij het zwembad. Gambia wordt vanwege de vriendelijke mensen 'The Smiling Coast' genoemd. Veel senioren met name uit Nederland overwinteren in dit land. Naast heerlijk relaxen kun je deelnemen aan een aantal uitstapjes en zien hoe de afrikanen leven.

Wanneer je mee wilt gaan hopen we dat je flexibel kunt zijn met de vertrekdatum (want laat boeken scheelt enorm in de prijs) . We vertrekken voor 8 tot maximaal 11 dagen tussen 2 en 11 januari. We kunnen nu nog niet zeggen hoeveel het exact gaat kosten, maar we verwachten dat het zeker niet hoger zal zijn dan €850,-- . Dit is dan inclusief €200,-- die wij vragen voor uitstapjes en de stichting.

De hotels hebben 3 sterren en zijn netjes en in orde. Het is met ontbijt, voor de andere maaltijden en drankjes moet je rekenen op €20,-- per dag.

Uitstapjes die we aanbieden en waaraan je kunt deelnemen:

- vervoer en entree van het apenbos
- vervoer en entree van de krokodillenfarm
- vervoer naar Lamin Lodge: een mooie houten lodge boven de mangrove (het is mogelijk om hier voor eigen rekening een boottocht door de mangrove te maken)
- vervoer naar het vissersdorp Tanji: in de namiddag komen hier tientallen prachtige traditionele boten hun vis brengen
- vervoer naar een traditionele Afrikaanse markt.
- veilige begeleiding door ons of ons bekende en betrouwbare Gambianen bij bovenstaande uitstapjes en alle uitstapjes die je zelf wilt plannen.
- een welkomst diner op de dag van aankomst.

En tot slot: wil je graag zien hoe de mensen in het binnenland leven dan kun je met ons mee naar de families die het CNGO via onze stichting steunt.

Zie de volgende bladzijde voor een impressie van The Gambia.

Namens onze medewerkers en docenten wensen we je al vast fijne feestdagen in december.

