



RETRAITE IN HET PARKHUYS

INLEIDING:

Ernstig ziek (geweest) ? Wanneer je kanker krijgt verandert er veel in je leven. Naast de medische behandeling die je aandacht en energie opeisen, zijn er veel aanpassingen nodig.

Je lichaam voelt anders, je relatie staat onder druk, je moet beslissingen nemen die niet eenvoudig zijn en sommigen moeten zich voorbereiden op afscheid nemen. Energie is soms laag en emoties kunnen overweldigend zijn en wisselend.

Daarmee omgaan vergt veel aanpassing en is niet altijd makkelijk. Veel mensen geven dan ook aan dat ze 'zichzelf kwijt zijn'.

RETRAITE :

Je even terugtrekken om te bezinnen en tot innerlijke rust te komen.

Aandacht krijgen voor de aanpassingen en veranderingen, nieuwe energie opdoen en mogelijkheden ontdekken om weer vooruit te kunnen.

Retraite in het Parkhuys is vooral bedoeld voor mensen die bewust het ziekzijn en de behandelingen willen verwerken.

PROGRAMMA:

Ontvangst is op zondagavond om 19.30u

Kennismaken met de andere deelnemers, programma doornemen en je installeren in je kamer.

Iedere nieuwe dag begint met een kopje thee om wakker te worden.

Daarna is er een rustige start met yoga, Tai Chi of meditatie

en wordt er gezamenlijk ontbeten

daarna is er een themagesprek, de thema's worden ingevuld met de wensen van de gasten.

na de lunch is er tijd om te rusten of een wandeling te maken.

's Middags is er aandacht voor persoonlijke onderwerpen, massage, een coaching gesprek, creatieve ontspanning enz.

Diner, een goede maaltijd met liefde bereid.

Het avondprogramma is luchtig. Een wandeling, een film, een stylingadvies of een verrassing.

Op vrijdag na de lunch ga je opgefrist, met energie en nieuwe mogelijkheden en inzichten naar huis en je neemt de nieuwe vriendschappen met je mee.

METHODE:

Het programma heeft de Simonton therapie als basis en heeft als doel het evenwicht terug te vinden, energie op te bouwen en innerlijke rust te vinden. (zie hieronder meer info over de Simonton therapie)

Het vormt een goede basis om zelf mee verder te gaan.

WIE KUNNEN MEEDOEN?

De retraite is bedoeld voor mensen die de ziekte een plaats en misschien betekenis willen geven en bereid zijn inzichten, gevoelens en ervaringen te delen met lotgenoten. Het is niet alleen een verwen- of vakantie-week !

De beste tijd voor een retraiteweek is na de medische behandelingen, maar ook in een behandelpauze kan een week in een andere omgeving heilzaam werken.
In een groep kunnen mensen zitten met verschillend toekomstperspectief, en ook partners zijn welkom.

Het programma en verblijf is geschikt voor mensen die zich zelfstandig kunnen redden (een begeleider meenemen kan ook).
Het Parkhuys is geen Hospice en biedt geen verblijf aan mensen in de laatste (terminale) levensfase.

DOELSTELLING:

Het doel is om gasten van de Retraite een hele fijne tijd aan te bieden met aandacht en warmte, nieuwe mogelijkheden en inzichten aan te reiken, zodat er evenwicht en innerlijke rust ontstaat, die een stevige basis vormen voor een nieuwe levensfase.

Er wordt geen genezing geboden. Een retraiteweek is wel heilzaam en helend !

Een positieve en hoopvolle levenshouding heeft een versterkende invloed op het immuunsysteem, welzijn en genezingsproces en kan de kwaliteit van je leven verbeteren.

Er worden geen medische adviezen gegeven en er is geen bemoeienis met medische behandelingen.
In het Parkhuys is respect voor iedere vorm van geloofsbeleving of spiritualiteit.

BEGELEIDING EN VERZORGING:

De begeleiding wordt gedaan door ervaren therapeuten.

De verzorging is in handen van vrijwilligers die zich inzetten om er een hele fijne tijd van te maken.

De kamers zijn met zorg ingericht en het eten is eenvoudig en wordt met liefde en aandacht bereid.

In het huis en op de kamers wordt niet gerookt en geen alcohol geschonken.

LOCATIE

Het Parkhuys ligt centraal in Almere, is goed bereikbaar en rondom vrij in het groen en aan een klein park. Er is parkeerplaats voor de deur.

Als het weer het toelaat, zijn de yoga, TaiChi, groeps gesprekken en creatieve bijeenkomsten buiten.

Er kan ook buiten worden gegeten.

De kamers zijn één- of tweepersoons en er is één kamer geschikt voor rolstoelgebruikers.

Er is een gezamenlijke huiskamer. In het Parkhuys zijn diverse ruimtes die gebruikt kunnen worden voor individuele of groepsgebeurtenissen.

In het Parkhuys is een bibliotheek en er is een computer beschikbaar voor het gebruik maken van internet.

Rondom Almere zijn prachtige natuurgebieden

KOSTEN:

Het gebouw en de inrichting van de kamers is door sponsors (Roparun, Rotary, Fonds NutsOhra en vele anderen) verzorgd.

De hotelkosten dient u zelf te betalen. Vraag uw zorgverzekeraar of u verzekerd bent voor de begeleidings (therapie) kosten. Het Parkhuys maakt deel uit van IPSO, Instellingen Psycho-Sociale Oncologie.

Een gesprek met de zorgverzekeraars over volledige vergoedingen is nog in volle gang.

De retraiteweek inclusief groeps- en individuele begeleiding, materiaal en eten en drinken kost € 820 (daarvan is €150 hotelkosten)

Omdat het Parkhuys net begint met deze nieuwe vorm, kunnen de eerste weken voor € 650 worden aangeboden.

EEN RETRAITEWEEK KAN NATUURLIJK OOK KADO WORDEN GEGEVEN !

AANMELDEN:

Opgeven kan via retraite@parkhuysalmere.nl of bellen 036-5354444.

Een intakeformulier (klik aan op de website voor downloaden) invullen en opsturen kan ook.

Na ontvangst van je bericht, krijg je een oproep voor een intakegesprek.

Daarin wordt besproken wat je verwacht en wat het Parkhuys voor je kan betekenen.

SIMONTON THERAPIE

Simontontherapie is een gespecialiseerde aanvullende therapie voor mensen met kanker. Simontontherapie is een verbale- of gesprekstherapie waarbij tevens gebruik gemaakt wordt van ontspanning en visualisaties en aangevuld met lichaamsgerichte oefeningen, met het doel meer grip te verkrijgen op zowel op fysiek, psychisch, emotioneel en spiritueel vlak, hopeloosheid om te buigen naar hoop, hulpeloosheid naar zelfstandigheid, structuur en houvast te bieden en te begeleiden in een levenscrisis en zo nodig bij het levenseinde.

De kracht van de therapie is de persoonlijke aandacht en de onvoorwaardelijke acceptatie van de cliënt en waar hij op dat moment in zijn leven is.

Partner, kinderen en verzorgers kunnen er desgewenst bij betrokken worden.

Aanvulling op de gesprekken, vooral voor mensen die zich verbaal niet gemakkelijk kunnen uitdrukken zijn: alle vormen van creatieve uitingen zoals schilderen, tekenen, boetseren, beeldhouwen en muziek.

Voor het lichamelijk welbevinden is yoga, conditietraining, ontspanningsoefeningen binnen bereik. En helpt tevens bij pijn of vermoeidheid.

De groepsgesprekken zorgen voor een grote verbondenheid en steun door lotgenoten.