

## Nieuwsbrief

Jaargang 2, nummer 4  
April 2024



Beste cursisten/lezers,

De cursussen voor Gilde de Graven voor dit voorjaar zijn klaar. Er zijn geen zaken meer die op stapel staan. En dat geeft ruimte.

Voor mij persoonlijk breekt even een tijd van opladen aan. Zoals u weet ben ik niet enkel voor mijn eigen praktijk of voor Gilde de Graven bezig, maar sta ik ook nog drie dagen per week voor een groep 6. In het onderwijs is het gebruikelijk om 'meivakantie' te hebben, toen de paasvakantie werd afgeschaft. Zodoende kwamen er periodes van pakweg 10 lesweken, wat veel fijn is voor de kinderen. Enkele weken na die meivakantie mag in voor de 10e keer mijn bijdrage leveren voor team Educatie bij Alpe d'HuZes waar ik huiswerkbegeleiding en educatieve workshops ga geven.

Al met al dus veranderende activiteiten, maar daarom niet minder mooi. Maar dat betekent dat andere zaken even op een lager pitje moeten staan om uiteindelijk niet de man met de hamer tegen te komen. Dat heb ik geleerd uit het verleden: zorg dat je in balans blijft en dingen doet die veel energie geven.

Veel lees- en oefenplezier.

Marianna en Roland Willems

**Postadres:**  
Dorpstraat 19  
6176AA Spaubeek

**Contact:**  
Site: [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl)  
Mail: [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)  
06-45397937

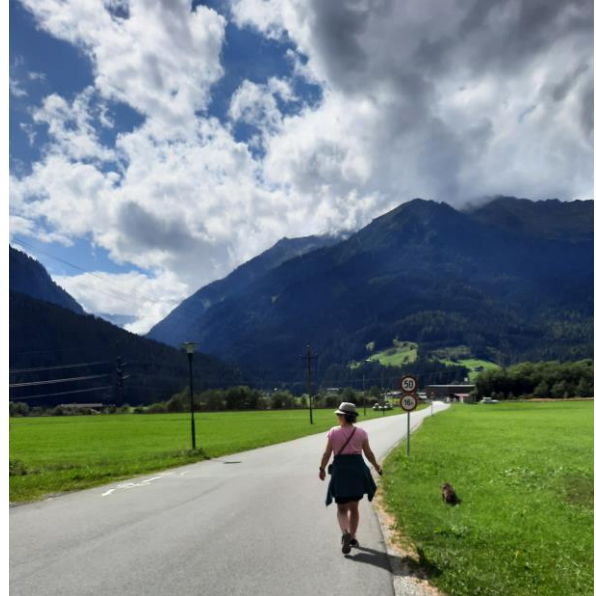
NL97RABO117806846  
KVK: 59265620

---

## Een korte mindfulnessoefening

In iedere nieuwsbrief plaatsen we een kleine oefening die u overal kunt oefenen. Niet te veel bij nadenken, maar 'gewoon doen'.

In de natuur vertoeven is dé manier om gemakkelijk rust in het hoofd te krijgen. Lekker sporten of wandelen helpt enorm om af te schakelen. Neem dan een moment om even stil te staan of ga op een bankje zitten. Ogen dicht en alleen maar waarnemen met je zintuigen. Wat hoor je in je omgeving? Wat voel je op je huid? Wat voor een geuren ruik je? Doe je ogen open en kijk om je heen alsof je iets voor de eerste keer ziet. Het is een geweldige oefening om even helemaal in het hier en nu te zijn. Veel plezier.



## Gedichten

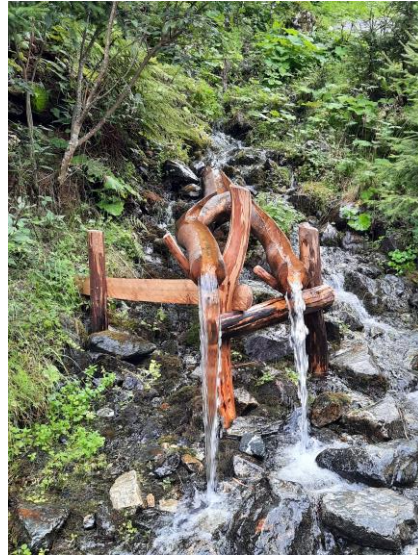
Klein insect op een blad  
Zuig maar van het zoete goed  
Jouw reis naar deze bloem  
Zorgt voor continuering van het leven





Ben je aan de top, gaat er een koude rilling  
Ook midden in de zomer sneeuwt het wel eens  
op die eenzame hoogte  
Bedenk dat zelfs die bijzondere koude laag  
de warme zon niet kan weerstaan

Al die dagen met gesprekken in je hoofd  
Al die nachten met voortdurende  
gedachten  
Ga op reis en ontdek wat er ligt achter je  
'mind'  
Ga op reis en drink uit de bron van  
nieuwe inspiratie



Paddy tilt zijn pootje op om te plassen  
Hij vlagt en laat zijn geur achter  
Zo laat hij merken dat hij er wás  
Hoe laat jij je sporen achter in de geschiedenis?

---

## Activiteitenkalender

### Lezing: 'Onze belevenissen tijdens Alpe d'HuZes' (Heemkunde, Beek)

**Beek Stegen 35: maandagavond 22 april vanaf 19.30. Toegang € 5,-**

Alpe d'HuZes is een uniek sportief evenement waarbij zoveel mogelijk geld wordt ingezameld voor onderzoek naar kanker en naar verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker.

In 2011 schreef onderwijskundige, Roland Willems, een kinderboek voor Alpe d'HuZes: "Zes keer de Alpe d'Huez". Natuurlijk moest dat boek verkocht worden, want de opbrengen gingen naar KWF Kankerbestrijding. In 2012 was Roland daarom voor het eerst op de Alpe, bekend ook van menig aankomst van de Tour de France, om er niet meer weg te gaan. In 2023 hoopt hij voor de 8<sup>ste</sup> keer aanwezig te zijn en voor de 16<sup>e</sup> keer de berg al wandelend te bedwingen. Maar dat niet alleen. Samen met zijn echtgenote Marianna verzorgt hij huiswerkbegeleiding en educatieve workshop, in het Palais des Sport aldaar, om kinderen en ouders te faciliteren. Dit initiatief heeft inmiddels geleid tot Alpe d'HuZes Team Educatie, waarvan Roland teamleider is.

*"Een op de twee mannen en één op de drie vrouwen krijgen te maken met kanker. Mijn opa overleed in 1952, lang voor mijn geboorte aan longkanker. Sindsdien hebben we vele familieleden, vrienden en bekenden achter moeten laten. Dat is motivatie genoeg".*



(finishfoto 2022)

Roland en Marianna uit Spaubeek willen u graag meenemen naar Alpe d'Huez en Alpe d'HuZes en u vertellen over hun belevenissen aldaar, maar ook over de grootse vrijwilligersorganisatie (met een volledig antistrijkstok-beleid) en alle acties voorafgaande. Op deze avond zal er ook gelegenheid zijn om uw blijk van waardering kenbaar te maken, middel het kopen van het kinderboek en andere spullen of een donatie te doen op de actiesite. **Iedere euro helpt. Komt u ook?** Opgeven via:

<https://gildedegraven.nl/evenementen/alpe-dhuzes-2/?occurrence=2024-04-11>

Heeft u een cursus gemist omdat deze was volgeboekt? Geen nood. We geven ook cursussen op maat en individuele sessies op aanvraag. Vul het contactformulier in op de site met uw vraag of bel. Komt vast wel goed!



## **013 Dopamine**

Het lichaam produceert zogenaamde neurotransmitters, ook wel signaalstofjes genoemd. Dit zijn stofjes die helpen het lijf goed te laten functioneren, zij geven boodschappen af aan onze spieren en zenuwen. Waarschijnlijk is de bekendste adrenaline, een stresshormoon. Deze stof zorgt ervoor dat we bij gevaar kunnen reageren met vechten, vluchten of bevriezen. Vaak gebeurt dat zonder dat we er erg in hebben; het lijkt wel een soort van reflex, iets wat aangeboren is. Adrenaline helpt ons om te overleven. Je lichaam kan gaan trillen (denk maar eens aan een woede-uitbarsting). Soms wordt adrenaline langzaam opgebouwd, maar het kan ook direct effectief zijn. Dat is wel heel handig als je bijvoorbeeld een wolf zou tegenkomen.

Naast deze signaalstofjes die je bij problemen kunt gebruiken zijn er ook stofjes die je ervaart als je blij en gelukkig bent: het gelukshormoon. Dopamine is hier een voorbeeld van. Het geeft een fijn gevoel als een soort van beloning. Je hebt dit zeker nodig om je helemaal happy te voelen en het geeft als het ware een boost bij executieve functies als motivatie, opwinding en bekrachtiging.



Sinds vijf jaar heb ik een eigen vorm van dopamine ontdekt, een van het externe soort. Het wordt niet in mijn lichaam gemaakt, maar zorgt er wel voor dat het lichaam meteen reageert. Het is namelijk mijn kleine, lieve teckel Paddy. Zijn gedrag maakt me aan het lachen. Ik mag dagelijks een heerlijk rondje in de natuur met hem wandelen en hij troost als ik verdrietig ben. Paddy is een maatje voor het leven, als het leven zich even van een mindere kant laat zien. En het mooiste aan Paddy, maar eigenlijk aan ieder hondje is, is dat zijn liefde onvoorwaardelijk is. Ook als hij urenlang alleen thuis heeft moeten doorbrengen, zal hij me bij thuiskomst allerhartelijkst en enthousiast begroeten. Hij gaat uit het huisje als we samen een rondje gaan maken en in de nacht ligt hij in zijn mandje aan het voeteneinde om bij ieder gevaar meteen in actie te komen. Ik kan hem volledig vertrouwen en hij op mij. Een hondje in huis lijkt soms een tijdelijke passant, maar dan bedenk ik dat ik álles in zijn leventje ben.

---

Mensen hebben momenten nodig waarop men even alles van zich af kan laten glijden. Een huisdier kan daar aan bijdragen. Paddy is mijn dagelijkse dopamineshot. Ik wens u veel van dit soort dopamine toe.

**Op stapel:**

We zien u graag terug in het najaar.

Meer informatie: [www.annaquint.nl](http://www.annaquint.nl) Aanmelden via [info@annaquint.nl](mailto:info@annaquint.nl)