

Terugblik themamiddag “Met humor ouder worden” 19 oktober 2024 – (Het Dommeltje in Boxtel)

Toch wel met enige spanning zagen wij, Joan en Guus, de themadag tegemoet waar deze keer erg veel belangstelling voor was.

Een geheel andere dag dan andere jaren. Een themadag waarbij we zelf de intro verzorgden, maar waarbij we ook actie verwachtten van de aanwezigen. Gekleed in een fleurig jasje, werden de aanwezigen door ons ontvangen. Om 13:30 uur heette Toon, voorzitter van VGC, iedereen welkom. De inleiding gebeurde met een leuke, lachwekkende presentatie van Guus en Joan.

Er werd ingezoomd op het ontstaan en betekenis van humor en wat lachen met ons als mens doet. Door een andere kijk naar ouder zijn en wat je nog (wel) kunt wordt het leven een stuk leuker. Met humoristische filmpjes werd dit ondersteund. Zoals voorbeelden van Man komt bij de dokter, De slimste mens, Even tot hier enz. en van vroeger tijd Animal Crackers, Tommy Cooper, Monty Python enz. Hier werd hartelijk om gelachen.



Na een korte pauze moesten de aanwezigen zelf aan het slag.

Er waren drie deelsessies, waarbij elke deelnemer aan twee sessies mocht deelnemen.



Humor met bewegen

Karin Filippo, in het dagelijks leven gewichtsconsulent, had de uitdaging om middels diverse varianten van bewegen, de aanwezigen aan het lachen te brengen. De foto spreekt boekdelen.

Het waren soms bijzondere houdingen die we moesten aannemen, wat tot grappige,

komische situaties leidde.

Link: <https://www.bewustengezondgenieten.nl>

Humor met muziek

Koos Jansen, muzikant en verpleegkundige gaf ons een introductie in de RGM (= Ronnie Gardiner Methode). Deze methode wordt o.a. ingezet bij mensen die herstellende zijn van een hersenbeschadiging, bij kinderen en volwassenen met leer- en concentratieproblemen (dyslexie, dyspraxie en ADHD) of bij mensen met burn-out en/of depressieve klachten. A.d.h.v. 16 symbolen (wij hebben er 2 geleerd) werd er geklapt en rytmisch meebewogen. Dit met uiterste concentratie. Het was een energieke, gezellige en verrassende sessie.



Link: <https://rgm-nederland.nl/site/praktijk/muziek-met-zorg-koos-jansen>.

Humor met Gezondheid



Deze sessie werd geleid door Ilona Bloeme van de lachspiegel. Als inleiding vertelde ze dat kinderen ongeveer 300 keer per dag lachen, terwijl dit bij volwassen slechts 15 keer per dag nog maar gebeurt. En dat we dus vergeten zijn dat lachen iets natuurlijks is. A.d.h.v. lachsalvo's hi-hi-hi of ho-ho-ho moesten we voelen welke spieren in ons lichaam geactiveerd worden. Een interactieve sessie, waarbij we als afsluiting een potlood ontvingen welke we dagelijks tussen onze tanden moeten doen, om de dag met een lach te starten.

Link: <https://lach-spiegel.nl>

Als afsluiting van de dag gaf poppenspeler Armand Schreurs een fantastische samenvatting m.b.v. 2 poppen. Hij had in de middag alle sessies bekeken en alle sprekers werden op een bijzonder humoristische manier op de hak genomen. Hier werd enorm om gelachen. Zelfs de EHBO moest het ontgelden.



Onder het genot van een drankje en een bittergarnituurtje werd de middag afgesloten. We kunnen terugkijken op een super geslaagde themadag. Op naar 2025 en schroom niet als U zelf een idee heeft, dit aan ons door te geven.











