

Stichting Vrede aanraken: verslag van de uitgevoerde activiteiten - 2013

Resultaat van het activiteitenplan in 2013

N.B.: De *resultaten* van de actieplannen zoals beschreven in het vijfjaren plan (2012 - 2017) zijn onderstaand steeds *in schuinschrift* toegevoegd, na de beschrijving van het betreffende plan.

1. Het organiseren van open, voor ieder toegankelijke, wekelijkse meditatiebijeenkomsten in de traditie van Thich Nhat Hanh, in het Centrum voor Leven in Aandacht ('Centrum LIA'). Belangstellenden kunnen het hele jaar door (m.u.v. de schoolvakanties) deelnemen aan deze bijeenkomsten van de Amsterdamse sangha, die beurtelings worden geleid door senior-sanghaleden.

Het streven is deze bijeenkomsten ook financieel gezien, zo laagdrempelig mogelijk te houden. De toegang is, afhankelijk van financiële draagkracht, 6, 7 of 8 euro.

1. Resultaat

In 2013 hebben er wekelijks meditatiebijeenkomsten in Centrum LIA plaatsgevonden op vrijdagavond, 18.30 - 21.00 uur.

De avonden zijn geleid door senior-leden van de Amsterdamse sangha.

*Voor een folder met informatie over de bijeenkomsten op vrijdagavond **klik hier***

2. Het organiseren van Open Dagen, tweemaal per jaar (in januari en september), om belangstellenden de gelegenheid te bieden vrijblijvend kennis te maken met diverse onderdelen van de meditatiebeoefening in de traditie van Thich Nhat Hanh. De toegang is vrij.

2. Resultaat

In 2013 hebben twee - vrij toegankelijke - Open Dagen in Centrum LIA plaatsgevonden:

- op zondag 13 januari, o.l.v. Bob en Casper

- op zondag 8 september, o.l.v. Michelle en Eveline

3. Het organiseren van 'activiteiten in Aandacht', in de traditie van Thich Nhat Hanh.

3. Resultaat

In de periode januari t/m mei heeft er in Centrum LIA maandelijks op zondag een open avond 'Eten in Aandacht' plaatsgevonden, o.l.v. Casper.

In 2013 hebben in Centrum LIA twee Dagen van Aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh plaatsgevonden, beide o.l.v. Michele en Roland.

- Zondag 19 mei, Dag van Aandacht met als thema 'Lijden en geluk'

*Voor een verslag van de lezing van Michele **klik hier***

- Zondag 22 september, Dag van Aandacht in het kader van de vredesweek, met als thema 'Vrede in jezelf, vrede in de wereld'.

*Voor een verslag van de lezing van Michele **klik hier***

4. Het faciliteren van activiteiten die in lijn zijn met de doelstelling van de stichting en die georganiseerd worden door andere organisaties of personen dan de stichting zelf.

4. Resultaat

In de periode september t/m december 2013 heeft de stichting haar ruimte op zondagavond beschikbaar gesteld voor de activiteiten van de jongerengroep (Wake-Up) in de traditie van Thich Nhat Hanh. (Contactpersoon was Rosemarijn.)

In 2013 werden in Centrum LIA de volgende trainingen gegeven door Eveline, psycholoog en meditatieleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.

- vijf Mindfulness-trainingen

(startend op 29-01-13, 08-04-13, 09-04-13, 02-10-13, 04-11-13)

*Voor meer informatie over de trainingen **klik hier***

- twee trainingen Mindfulness & Communicatie deel 1 (Aandachtig spreken)

(startend op 11-04-13 en op 01-10-13)

*Voor meer informatie over de trainingen **klik hier***

- twee trainingen Mindfulness & Communicatie deel 2 (Aandachtig luisteren)

(startend op 09-09-13 en op 12-09-13)

*Voor meer informatie over de trainingen **klik hier***

- een Focus-training (Liefdevol communiceren met jezelf)

(startend op 28-01-13)

*Voor meer informatie over de training **klik hier***

5. Het in stand houden en uitbreiden van een bibliotheek met boeken van / over Thich Nhat Hanh. Deze boeken worden kosteloos uitgeleend om belangstellenden de mogelijkheid te bieden zich (verder) te verdiepen in het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh.

5. Resultaat

In 2013 zijn tien nieuwe boeken van Thich Nhat Hanh voor de bibliotheek in Centrum LIA aangeschaft en stichting Leven in Aandacht heeft ons vijf boeken van Thich hat Hanh geschonken.

6. Vergaderingen van het bestuur en senior-sanghaleden.

6. Resultaat

Op 08-05-2013 heeft er een bestuursvergadering plaatsgevonden.

7. Het huren, onderhouden, inrichten/aankleden van een locatie waar activiteiten in het kader van het doel van de stichting plaats kunnen vinden.

7. Resultaat

De stichting huurt sinds 1999 een locatie in de Van Walbeekstraat 66 te Amsterdam. Hier is het Centrum voor Leven in Aandacht gevestigd, waar de activiteiten van stichting Vrede aanraken plaatsvinden. De stichting verhuurt deze ruimte voor een deel van de tijd om de huur en de vaste lasten te kunnen bekostigen. (Zie financieel overzicht.)

In de zomermaanden heeft de Amsterdamse sangha Centrum LIA met vereende krachten een grote opknopbeurt gegeven: alle muren en plafonds zijn opnieuw gewit, al het verfwerk is opnieuw geschilderd en in de keuken is een houten vloer gelegd.