



### **DÉ INOG INLOOPDAG**

**Wanneer:** zaterdag 7 september 2019

**Waar:** Wijkcentrum het Klokhuis, Weberstraat 2 in Amersfoort

**Inloop:** vanaf 11.00 uur

**Einde:** ca. 16.00 uur

Op zaterdag 7 september starten wij weer met de eerste inloopdag van het seizoen. Deze keer zijn onze gasten Shirley Rigault, auteur van het boek "**Ochtendpost**", en wandelcoach Wulan Dumatubun.

In de ochtend zal Shirley een lezing geven over haar boek "**Ochtendpost**".

Op haar zoektocht naar haar Indische roots ontdekt Shirley hoe het levensverhaal van haar moeder Sylvia haar helpt dichter bij zichzelf te komen. Shirley kijkt door de ogen van haar beeldschone moeder naar de traumatische gebeurtenissen in Nederlands-Indië tijdens en na de Tweede Wereldoorlog. Ondanks de diepe pijn die Sylvia bij zich draagt, vindt zij een weg om weer hoop te krijgen voor de toekomst. En als zij in Holland George ontmoet, die haar overlaadt met liefdesbrieven, weet Sylvia dat niets haar in de weg staat om weer gelukkig te worden.

In de middag geeft Wulan een mini-workshop met het thema: "**Ga je mee naar buiten?**": Wulan: "In deze mini-workshop ervaar je op een verfrissende manier hoe je naar jezelf kan kijken met behulp van de natuur. De natuur oordeelt niet. In de natuur mag je zijn zoals je bent.

Ik heb een grote interesse voor mensen met diverse culturele achtergronden. Doordat je in twee culturen bent opgegroeid, kan het de manier beïnvloeden waarop je naar zelf kijkt en hoe je je gedraagt. Hierdoor kan je (onbewust) spanning ervaren, en bijvoorbeeld last hebben van een gebrek aan zelfvertrouwen, moeite hebben met kritiek of het bewaken van je grenzen. Tegelijkertijd is je achtergrond een bron waar je kracht uit kan halen. In mijn wandelcoachpraktijk (<https://www.wulan-wandelcoaching.nl/>) bied ik zowel individuele trajecten die uitgaan van de wens van de coachee, als groepswandelingen met een vooraf bepaald onderwerp. De intentie is om samen naar een concreet resultaat toe te werken.

**KOSTEN:**

Entree: € 6,-

Tijdens de lunch kunnen Indische snacks worden gekocht.

**VOOR WIE?**

Ben jij een INOG'er (Indische NaOorlogse Generatie) of ben jij geïnteresseerd in de historie, cultuur en alles wat met het Indisch/Moluks zijn te maken heeft, dan ben je van harte welkom. Ook de 1<sup>e</sup> generatie is welkom!

Bezoek onze Facebook pagina: <https://www.facebook.com/de.inog.nl/>