

Vijfde editie van massagecursus voor partners



Afgelopen zaterdag is in Paramedisch en Kindercentrum De Lankforst voor de vijfde keer de massagecursus voor partners van start gegaan. 'In vijf bijeenkomsten leren stellen met aandacht te masseren, elkaar te ontmoeten in de aanraking,' vertellen Jos Derksen en Winnie Gusing. Zij geven de cursus op basis van haptonomische principes.

Jos is al 32 jaar als fysio- en haptotherapeut verbonden aan het Paramedisch en Kindercentrum en daardoor een bekend gezicht in de Lankforst. Zijn levens- en cursuspartner Winnie werkt bij het Haptotherapiecentrum in de Pontanusstraat. 'Haptonomie heeft te maken met het gevoelsleven,' legt Jos uit in zijn praktijkkamer. 'Tijdens een behandeling staat een haptotherapeut door middel van aanrakingen stil bij wat iemand op dat moment ervaart. Het gaat om het hier en nu en vermijdt de focus op wat achter iemand ligt.' Winnie vult aan: 'Aanrakingen zijn daarbij zo belangrijk, omdat die een natuurlijk communicatiemiddel zijn en bovendien cruciaal voor ons welzijn. Denk aan een moeder die haar baby wiegt, een arm om de schouder van iemand die verdriet heeft, begroetingen met een handdruk of een kus; het doet ons

goed om liefdevol en met aandacht aangeraakt te worden.'

Goede bedoelingen

Dat datzelfde ook voor stellen geldt, moge duidelijk zijn, maar wanneer het op masseren aankomt, blijkt de praktijk weerbarstiger, merkten Jos en Winnie. 'Regelmatig hoorden wij verha-

len van partners die met de beste bedoelingen een massage startten, maar eindigden met geruzie. De ontmoeting in de aanraking bleef uit om het haptonomisch te zeggen. Tijdens onze cursus leren we de deelnemers elkaar beter te begrijpen. Communicatie is belangrijk. Leer te vragen waar je behoefte aan hebt en voor de gevende partij: vat die behoeftes niet als kritiek



Aktief Zwanger en Hathayoga

‘Buiten kantooruren’ wordt in het Paramedisch en Kindercentrum de Lankforst niet alleen de massagecursus voor partners gegeven. Het hele jaar door is er op maandagavond ruimte voor zwangere vrouwen en jonge moeders. Ineke Dijkstra, eerstegraads docent bewegingsonderwijs, geeft van 19.00 tot 20.00 uur zwangerschapsbegeleiding, van 20.00 tot 21.00 uur de cursus Aktief Zwanger en van 21.00 tot 22.00 uur nalgym. Meer info is te vinden op www.aktiefzwanger.nl en www.vccnijmegen.nl. Mensen met belangstelling voor yoga kunnen op donderdagavond terecht. Het Maitri Yoga Centrum verzorgt lessen van 20.15 tot 21.30 uur. In 2012 start een nieuwe cursus, maar tussentijds instromen is altijd mogelijk. Contactinformatie? Mail naar meijs.martin@12move.nl of bel (024) 322 22 72. Meer info op www.maitri-yoga.nl.

op. Bij een goede massage vervallen overigens de grenzen tussen geven en nemen. Je masseert elkaar. Dat levert een ontmoeting op die vanzelf stilte en rust met zich meebrengt. Voor allebei.’

Enorm enthousiast

Twee keer per jaar verzorgen Jos en Winnie de massagecursus voor partners. Er is steeds ruimte voor maximaal vijf stellen, omdat er vijf beschikbare oefenruimtes zijn. Na een kopje koffie of thee, een korte instructie en gezamenlijk ontspannen kan daar rustig geoefend worden. Jos: ‘Niet zozeer massagetechnieken, maar elkaar beter leren begrijpen is het doel van de cursus. Dat slaat erg goed aan. We merken dat cursisten van afwachtend en een beetje terughoudend na één sessie enorm enthousiast zijn.’

Meer informatie

Komend voorjaar start een nieuwe massagecursus voor partners. Meer informatie over haptonomie en haptotherapie in het algemeen en de massagecursus in het bijzonder is te vinden op www.delankforst.nl (standplaats van Jos) of www.haptotherapiecentrum.nl (Winnies werkplek). Voor vragen of aanmelding kan gemaïld worden naar derksenjm@hotmail.com.

Tekst: Bart Matthijssen

Foto's: Jos Derksen

Fred Unk en de strijd om handtekeningen

Hij bestookte politiek Den Haag, legde de kwestie vergeefs aan tv, radio en kranten voor en merkt nu dat op een burgerinitiatief maar mondjesmaat wordt gereageerd. De lauwere reacties stellen Fred Unk voor een raadsel: ‘De onrechtvaardigheid waar ik tegen strijd, gaat zo’n honderdduizend mensen per jaar aan. Dit zou als een lopend vuurtje moeten rondgaan en zonder problemen 40 duizend handtekeningen moeten opleveren!’

In zijn woonkamer in Lankforst, met de nodige paperassen bij de hand, legt Fred uit waar het over gaat: ‘Twee jaar geleden ontving ik een ontslagvergoeding van mijn toenmalige werkgever. Gezien mijn fiscale achtergrond was ik nieuwsgierig wat daar uiteindelijk netto van overbleef en wat bleek? Het ging me geld kosten! Ik besloot de zaak verder uit te zoeken, de rekensom ook los te laten op andere gevallen en ontdekte een patroon: kort gezegd komt het erop neer dat mensen met een bruto gezinsinkomen tot anderhalf keer modaal – tot ongeveer 50 duizend euro – van een eenmalige uitkering van hun werkgever netto nauwelijks iets terugzien! Of zelfs, zoals in mijn geval, verlies lijden.’

Strijd tegen onrecht

Fred somt op om welke uitkeringen het zoal gaat: ‘Een pensioenuitkering, een ontslagvergoeding, smartengeld, nabetaling van je salaris of uitkering, verloftegoed, kortom: veel voorkomende betalingen. Het probleem is dat daardoor je belastbare inkomen stijgt en je uiteindelijk ruim twee jaar later teveel genoten toeslagen moet terugbetalen aan de Belastingdienst. Veel mensen weten niet dat je dan letterlijk de rekening krijgt gepresenteerd. Tegen die onrechtvaardigheid strijd ik al twee jaar. Eerst door de politieke partijen met een duidelijke sociale inslag aan te schrijven. Vervolgens de commissie Financiën van de Tweede Kamer. Tenslotte door alle denkbare media in te lichten. Resultaat? Geen interesse of nietszeggende reacties. Onbegrijpelijk!’

Sneeuwbaaleffect

De vervolgstap werd het nemen van een burgerinitiatief. Fred streeft naar een structurele wijziging in de belastingwetgeving waardoor eenmalige uitkeringen anders belast worden. ‘Mijn dochter Dyonne heeft een site gebouwd - www.eenmaligeuitkeringen.nl - waarop helder staat uitgelegd waar ik tegen strijd en waar digitaal de petitie kan worden getekend. Ook hierop blijven massale reacties vooralsnog uit,’ zegt Fred desondanks met een lach.

Fred Unk



Wat is een burgerinitiatief?

Een burgerinitiatief, aldus wikipedia, ‘is een voorstel dat een kiesgerechtigde, met ondersteuning van 40 duizend handtekeningen, kan indienen om een bepaald onderwerp op de agenda van de Tweede Kamer te laten plaatsen.’ Burgerinitiatieven zijn redelijk schaars, maar recentelijk diende Hagenees Henk Bres nog een *Antipedo burgerinitiatief* in. Overweldigende media-aandacht bracht in no time de benodigde handtekeningen bij elkaar.

Daarna serieus: ‘Verbazingwekkend dat het mensen kennelijk zo weinig doet in een tijd waarin de middeninkomens het zwaar te verduren hebben, ontslagen vallen en er geprotesteerd wordt tegen de ongelijk verdeelde rijkdommen in de wereld. Wat ik vurig hoop is dat dit artikel een sneeuwbaaleffect heeft. Geef de boodschap door, zodat ik in Den Haag mijn zegje kan doen!’

Tekst: Bart Matthijssen

Foto: Rob Jansen

Agenda

Seminar ‘Menswording’

Een rijk geïllustreerde lezing onder leiding van drs. Heiko Roelfsema omtrent de vraag: ‘Hoe worden wij wie wij zijn?’ Zondag 20 november van 11.00 tot 16.00 uur, Jungiaans Instituut, Lankforst 26-10. Kosten voor belangstellenden: 65 euro.

Voortzetting werkzaamheden groenaanpak Lankforst

In de volgende Dukenburger meer over het hoe en waarom van de precieze plannen.