



*Inner-Wheel Club*  
*Ninove-Geraardsbergen*

**Verslag van de vergadering van 2 februari 2016.**

Afwezig:

Bellemans Wanda, Raes Erna, Vanbelle Corinne, Van Heghe Christiane;

Jarigen:

Geen jarige deze maand;

Menu:

- Trio langoustine- gamba- scampi met bulgar, paprika en lente ui;
- Schrei – mousseline – schorseneren en wortel;
- Assortiment van crème brulée, tiramisu, soesje en bavarois framboise;

Maggy verwelkomt gastspreker Kathleen Delmotte die ons vandaag wat komt inwijden over haar praktijk als luistercoach.

En onze IW vriendinnen van IWC Zottegem komen op bezoek vandaag. Met liefst zeven staan ze in Ninove klaar om contact te leggen tussen beide contactclubs (door district destijds geloot). Olga Demonty (voorzitter), Anja Glorieux (vice-voorzitter), Sandra De Backer, Barbara Kunst (mooie naam om mee door het leven te gaan), Cathy Van Wittenberge, Bea Van Cauwenberghe en Isabelle De Craene. Het contact liep heel vlot en er werd heel wat IW kennis en ervaring uitgewisseld rond de ronde tafels. De vriendinnen van Zottegem vragen ons ook aanwezig te zijn op hun Lentewandeling op 10-04-2016. Wij zullen ons best doen !!!

Al in juni 2015 werd deze gezellige bijeenkomst met de vriendinnen van Zottegem door Olga en Maggy gepland tijdens de voorzittersvergadering die werd georganiseerd door de gouverneur. Maggy had er al maanden naar uitgekeken want het klikt wel goed tussen Olga en Maggy: zij hebben een gemeenschappelijke link: beide dames zijn namelijk tewerk gesteld

in het basisonderwijs. Maggy deed dan ook haar uiterste best om de spreker van vanavond voor de gelegenheid uit te nodigen.

Lovely Red komt er weldra aan en Maggy spoort ons nog eens aan om ons uiterste best te doen zo talrijk mogelijk aanwezig te zijn. (de inschrijvingen zijn precies wat verminderd)

Als hoofd van de Dienst Toerisme van de stad Ninove, zorgde Ann voor folders van Ninove voor onze vriendinnen van Zottegem (en voor onze leden) , een leuke attentie Ann en ik zag tevreden dames.

Op 08-03-2016 zal de statutaire vergadering een open vergadering zijn: met Rotary leden en vrienden. Onze club nodigt uit op een avondvergadering met inspiratiesessie door Cynthia Ghysels waarbij deze dame ons zal laten kennis maken met Life Planning.... Zie de afzonderlijk u toegestuurde uitnodiging ....

Vervolgens was het de beurt aan gastspreker van de avond Kathleen Delmotte om ons te inspireren over haar .... “Hoe werd ik een luistercoach” geschiedenis.

Thema van haar toespraak:”Ik op weg naar mezelf over het zich goed in zijn vel voelen en hoe we daar zelf kunnen aan werken.”

Vanuit haar eigen ervaring, na een depressie, ging zijzelf op zoek naar haar betrachtingen in het leven. Eerst tewerk gesteld in de banksector, als notarisbediende, in de sociale sector .. op zoek naar haarzelf, leren in zichzelf kijken, analyse, auto relaxatie en de kracht in zichzelf naar boven halen. Zij volgde een opleiding Aurelis coachtechnieken Dokter Mommaerts waar men door auto relaxatie innerlijk sterker wordt. Bewust luisteren naar de noden van iemand kan zeer helend zijn...

Ideaal bij depressie, moedeloosheid, burn-out, cvs, fibromyalgie, vermoeidheid, chronische pijnen, overgewicht, overlijden van een dierbare, examenstress....allemaal stress toestanden waar ieder van ons kan in verzeild geraken..... en met de hulp van een luistercoach... er weer bovenop geraken....leren omgaan met stresstoestanden ... rust- en herstelperioden toelaten... signalen van ons lichaam leren erkennen....ontspanning zoeken : meditatie, yoga, wandelen, een goed boek lezen, een filmpje meepikken enz..

Zij zegt het volgende:

**Coaching :**” als coach luister ik in de eerste plaats naar jou. Samen gaan we op weg om je leven aangenamer te maken. Je krijgt tools om je eigen leven in handen te nemen en om de kracht in jezelf terug te vinden. Hierbij maak ik gebruik van verschillende coachtechnieken aangevuld met mijn eigen persoonlijke ervaring en aanpak.

**Bars:** ontspanningstechniek waarbij je door het aanraken van punten op het hoofd op zijn minst een totale ontspanning krijgt en je de kracht in jezelf terug naar boven haalt.”

Zij leerde ons ademhalingstechnieken die wij kunnen aanwenden indien nodig. En Bars zijn 32 punten op het hoofd die zij kan bewerken en zo na één uur de spanningen weghalen.

**Ik en mezelf samen onderweg.** Wij zijn gevers en moeten in eigen kracht gaan staan, leren ontvangen want wij zijn te streng met onszelf... en onze wereld zit vol contrasten... Onze reactie leren analyseren: waarom reageer ik zo op een bepaalde situatie: leer kijken naar je gevoel in het verleden (dikwijls gerelateerd). HSP of High Sensitive Persons hebben het vaak zeer moeilijk om zich de handhaven in deze wereld, zij moeten zich voortdurend aanpassen aan de maatschappij. Waarom kan ik gevoelens van iemand anders overnemen? Iemand die precies met haken aan u hangt. Hoe geef ik die haken één voor één terug aan die persoon. (interessante tip)... Tot de leeftijd van 26 jaar slaan wij ons eigen archief op... nadien moet het matchen met ons archief... bewust en onbewust... onbewust is intuïtie: ik wist het eigenlijk wel.. dat voorgevoel.. dat buikgevoel.. en bewust: ook voorwaardelijk wat wij geleerd hebben.

Dank u mevrouw Kathleen Delmotte door naar u te luisteren zullen wij voortaan : Beter naar mekaar luisteren, beter leren ontvangen, beseffen dat we ons eigen beste vriend moeten zijn, weten dat wij niet alleen zijn, een eigen keuze hebben en mogen maken.

### **Agenda:**

- |                |  |
|----------------|--|
| Februari 2016: | 20-02-2016: Lovely Red met Rotary club;                      |
| Maart 2016:    | 1-03-2016: Comité vergadering;                               |
|                | 8-03-2016: Statutaire open vergadering;                      |
| April 2016:    | 5-04-2016: Comité vergadering;                               |
|                | 10-04-2016: Lentewandeling Zottegem;                         |
|                | 12-04-2016: Statutaire vergadering met bezoek IWC Oudenberg; |
|                | 16-04-2016: Vriendschapsdag te Mechelen;                     |
| Mei 2016:      | 3-05-2016: Comité vergadering;                               |
|                | 10-05-2016: Statutaire vergadering met spreker;              |
| Juni 2016:     | 7-06-2016: Comité vergadering;                               |
|                | 14-06-2016: Statutaire vergadering;                          |
|                | 18-06-2016: Districtvergadering D217;                        |

Uitnodigingen van andere IW of serviceclubs zend ik steeds per mail door !!!

