

Rapport om torsdagssamlinger i 2009.

Åpen kveld, rytme- og kraftsirkel

Hvite Ørn har i Halden arrangert 16 Åpne kvelder med ulike temaer. Dette ble arrangert på torsdager i partallsuker med unntak av i høytider og i sommertiden mai – august. Det har vært fra 3-14 deltakere på disse møtene. Disse samlingene har vært svært både spennende og lærerike og det har vært god dialog mellom innleggere og deltakere. Vi er mange som har utviklet oss og hevet kunnskapsnivået på disse møtene.



Temaene på de åpne kveldene i 2009 har vært som følger:

15/1- Denne kvelden pratet vi om organisasjonens visjon. De fremmøtte medlemmene kom med forslag til aktiviteter og tiltak framover.

29/1 – De fremmøtte hadde erfaringsutveksling samt at det var avstemning om valgkomite og revisorer. Foreligger eget referat.

12/2 - Foredrag om naturlig aggresjon av Jan-Magne Sørensen.

26/2 – Anders Wingren – holder foredrag om empati.

12/3 – Odd Dahle hadde erfaringsinnspill om kosthold i forhold til psyken.

26/3 - Hvordan finne livsgnisten, foredrag av Kristin Johnsen fra møtestedet Livsgnisten.

23/4 - Erkjenn dine sterke og svake sider gjennom astrologi av astrolog Rita G. Wilhelmsen.

20/8 – Gruppesamtaler og forberedelse til demonstrasjonen 27. August.

3/9 - Jan-Magne Sørensen ”Kan Psykose og Schizofreni være noe annet enn hva mange tror?”

17/9 - Kort innføring i psykometri med Lena Waglen-Olsen.

1/10 - Sykepleier Randi Lien holder innlegg om ”Kognitiv Terapi ved psykoser”

15/10 – Aktivitetskveld på Halden bad – med innføring i enkel morsom trening.

29/10 - Tore Haug forteller om sin 30 dagers tur og spennende erfaringer i Sør-Amerika.

12/11 – Filmvisning på frivillighetssentralen.

26/11 - Trommekveld med Mikael Khei. Her var det fokus på tromming med glede, fellesskap, stressmestring og selvutvikling.

11/12 – Julebord på Butts Bistro i Halden.

Rytme- og kraftsirkler.

Sven Lund tok initiativet til å holde rytmesirkler i Hvite Ørn. Han holdt 4 sirkler i løpet av mai og juni. Det var fra 4-7 deltakere med på disse samlingene. Det ble brukt rasler djembetrommer og sjamantrommer. Det var sang, shanting og andre lyd- og stemmeøvelser. Desverre så døde Sven Lund i september og Hvite Ørn mistet en kjær venn. Sven er savnet av mange.



I september tok Lena og Frank Waglen-Olsen over etter Sven og møtte opp med rytmer og trommer. Arrangementet ble da døpt om til kraftsirkel og arrangert på torsdager i oddetallsuker. Det har vært tromming, chanting, meditasjoner, øvelser for jording og balanse. Det har vært rom for at de som deltar også kan komme med egne ønsker til øvelse og fokus. Deltakerne ble oppfordret til å ha med egen tromme eller rytmeinstrument. De som ikke har instrument har fått låne av deltakerne som har hatt med seg flere. Kraftsirklene denne høsten har forgått på Hvite Ørns nye kontor på Kropp Sinn Sjel senteret i Storgata 10 i Halden. Det har vært mye glede og latter disse kveldene og mange har gitt tilbakemeldinger på at dette har vært skikkelig godt for sjela. Det har vært 3-8 deltakere på kraftsirklene denne høsten. Tilbudet fortsetter i 2010.

Skrevet av Jan-Magne Sørensen, 02.02.10