



LEGE ZONDAGEN

Onder deze titel is het initiatief genomen om een programma te ontwikkelen waarmee de stigma's over de psychiatrie worden tegen gegaan.

Op de zondagmiddagen worden kleinschalige producties op het gebied van muziek, dans, theater, gedichten en interviews in dit prachtige en intieme Parool Theater uitgevoerd.

Bij de producties trekken mensen met en zonder gekte samen op.

Voor het programma van

November

Kijk op de achterkant !

met nieuw programma
Workshops!!

We zijn op zoek naar mensen die, op wat voor wijze dan ook, aan deze nog lege zondagen invulling willen gaan geven. Dat kan zijn binnen de producties zelf, maar ook in de organisatie daarom heen. Denk aan kaartverkoop, catering, de programmaraad, licht, geluid, receptie enzovoorts. Alle ideeën en initiatieven zijn welkom!!!

Voor inlichtingen en aanmeldingen: 06 53953732 of lege.zondagen@vriendggz.nl



Programma Zondagmiddagproducties Lege Zondagen november 2011

6 november: Poëziemiddag

Poëzie van Gerry van der Linden, Paul Roelofsen en Henk de Jong en muziek van Loek Razoux Schultz (zang en gitaar), Andries Minnaard (piano) en Maarten van Lier (percussie)

13 november: geen programma

Grote drukte in de stad; intocht Sinterklaas, geen doorkomen aan!

20 november: Zumba!

De populair calorieverbrandende fitness sensatie Zumba, gebaseerd op swingende latin-music. Deze zweetende Lege Zondag wordt gepresenteerd door ervaringsdeskundige Titi Bouman

27 november: Bram van Diem en Jeep

Terug van weggeweest; singer songwriter Bram van Diem mmv Jeep. kwetsbare teksten en wonderschone melodieën verlichten de zorg van alledag

Aanvang: 16.00 uur (let op: gewijzigde aanvangstijd!,

Plaats: Parool Theater, Sint Pieterspoortsteeg 33, Amsterdam,

Entree € 5,00 (CIZ? Neem contact op over de mogelijkheden)

Voor informatie en aanmeldingen: 06-53953732 of lege.zondagen@vriendggz.nl

Programma Workshops De 4^{de} Man

Programma de 4^{de} Man en veilig verder

De 4de Man bestaat uit een aantal creatieve workshops die door de week in het Parool Theater worden georganiseerd. Deze workshops bieden je de ruimte om jouw eigen kracht te (her)ontdekken om te doen wat je werkelijk wilt. Bij 'willen' staat 'doen' en daar zit nog vaak een drempel om overheen te stappen. Door deze workshops willen we die drempel verwijderen om de eigen kunstzinnige krachten naar boven te halen als steun voor eigen herstel en deelname in de maatschappij. In de workshops wordt toegewerkt naar een uitvoering op één van de zondagmiddagen. De workshops staan onder professionele, ervaringsdeskundige leiding van Merik van de Torren en Rogier Dijkman.

Workshop Beeld

Woensdag van 10.30 tot 14.30 uur

We onderzoeken onder meer houtskool op muziek (de snelste verbinding tussen het brein en hand), buitenvorm tekenen, exact kopiëren met scherp grafiet, emotie en kleur (Johannes Itten 1923).

Toneel: theater gymnastiek; het rollenspel en uitdragen van emoties zonder angst. Je eigen masker maken en die herkennen/erkennen en gebruiken of verlaten. Het spelen van je verleider en je beschermer en het ontdekken van 'je eigen vierde man' en die op de Lege Zondag met de groep presenteren.

Begeleiding: Rogier Dijkman (met regelmatige medewerking van anderen)

Workshop Geluid

Donderdag van 10.30 tot 14.30 uur

Onderdelen die we verkennen zijn onder andere ademhaling / middenrif, toon en samenzang, hard / zacht, piano zwarte toetsen, ontdekken van geluid van water middels contactmicrofoons, percussie (ritme van het hart), het op melodie krijgen van stukken tekst voortkomend uit de schrijversworkshop op vrijdag, digitale opname en tot slot: de uitvoering op een Lege Zondag en overwinning van plankenkoorts!

Begeleiding: Rogier Dijkman (met regelmatige medewerking van anderen)

Workshop 'Het geschreven woord'

Vrijdag van 12.00 tot 14.30 uur

Je psychische problematiek verwerken door een vorm te vinden voor een probleem of conflict en dit te uiten in een verhaal of gedicht kan bevrijdend zijn. In deze workshop schrijven we aan de hand van open thema's, rijmende of ongerijmde gedichten, verhalen of essays. Regelmatig presenteren we het geschreven werk op een Lege Zondag.

Begeleiding: Merik van der Torren.

Locatie: Parool Theater, Sint Pieterspoortsteeg 33, Amsterdam
Informatie: Rogier Dijkman 06-30051894 of roger.dijkman@vriendggz.nl