

# EnerVie Schrijfatelier



De derde nieuwsbrief van dit jaar vanuit het EnerVie Schrijfatelier met nieuws en inspiratie voor dagboekschrijvers

## KORTE BERICHTEN

### THEMA SCHRIJFCAFÉ JUNI!

Op 26 juni is het [fysiek schrijfcafé](#) in Apeldoorn. Thema: 'Met de hand': inspirerende schrijfopdrachten waarin jouw handen een rol spelen (ook in [digitale versie](#) beschikbaar).

### DIGITAAL SCHRIJFCAFÉ

In coronatijd is het [digitale schrijfcafé](#) ontstaan. Er was veel behoefte aan en het was heerlijk om zo met elkaar verbonden te zijn in een periode dat persoonlijk contact niet mogelijk was. Na corona besloot ik hiermee door te gaan. Inmiddels kun je kiezen uit 35 thema's die beschikbaar blijven. Echter, voortaan zal er alleen nog een digitaal schrijfcafé zijn als er ook een fysiek schrijfcafé is. Dat is nu vier keer per jaar. In 2024 komt er dus alleen in juni en september nog een nieuw digitaal schrijfcafé.

### TAAL VAN MIJN HART

Zin om te schrijven met liedteksten van Stef Bos als inspiratiebron? Zin om in de rust van het Dominicanenklooster in Huissen te verblijven? Er is nog plek van 1 t/m 5 juli! Doe je mee? Aanmelden kan via [www.kloosterhuissen.nl/p/1651](http://www.kloosterhuissen.nl/p/1651) waar je ook alle informatie vindt.

### DIGITALE NIEUWSBRIEF

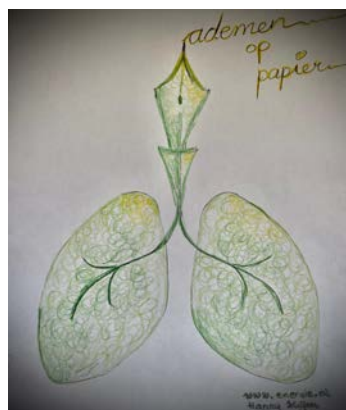
De nieuwsbrief verschijnt 4-5 keer per jaar. Wil je deze ontvangen? Stuur dan een mailtje naar Hanny Kuijer: [info@enervie.nl](mailto:info@enervie.nl).

Geef EnerVie Schrijfatelier een like op Facebook en blijf op de hoogte: [www.facebook.com/EnerVie](https://www.facebook.com/EnerVie).

### Chronisch vermoeid?

Bijna iedereen kent wel iemand die chronisch vermoeid is, zeker na corona. De impact van het gebrek aan energie is enorm: zowel fysiek, sociaal als emotioneel! Ik wilde heel graag iets creëren om deze doelgroep verlichting te brengen. 'Ademen op papier' is een schrijfbuffet speciaal voor iedereen die op adem wil komen en de heilzame kracht van schrijven en verbeelding wil ontdekken. Ik noem het een schrijfbuffet omdat je zelf bepaalt wanneer, hoeveel en waarover je schrijft. Niets hoeft en alles kan. De drie thema's zijn: rust en ontspanning, grenzen en verwachtingen, rouw en acceptatie.

Wanneer je dit schrijfbuffet bestelt via [info@enervie.nl](mailto:info@enervie.nl) ontvang je een pdf in je mailbox van 29 pagina's voor 30 euro.



### Opstartworkshop opruimen

Iedereen die de digitale opruimcursus '[Ruimte in huis, hoofd en hart](#)' in huis heeft, maar het lastig vindt om te starten kan zich opgeven voor de opstartworkshop van 3 uur in Vaassen. In overleg met de belangstellenden plan ik ergens

de komende maanden een datum. Je kunt ook meedoen als je de cursus nog wilt gaan bestellen. Aanmelden en vragen via [info@enervie.nl](mailto:info@enervie.nl).

### Schrijfoefening: Kiezen

Deze week zijn er Europese verkiezingen. Daarom dit keer een schrijfoefening over kiezen. Herinner je je een moment, langer of korter geleden, dat jij (wel of niet) gekozen werd? Dat kan zijn op school (van jou of je kinderen), in een sportteam of toneelstukje, in werk, kerk of in je buurt of hobbyclub, etc. Misschien heb je meerdere herinneringen. Schrijf ze op en kies er voor nu één uit. Beschrijf in een sprint van 8 minuten hoe dat moment eruit zag en wat het met jou deed. Beschrijf dit in de tegenwoordige tijd in de ik-vorm alsof je het nu beleeft. Neem je zintuiglijke waarneming mee, dus noteer ook wat je zag, hoorde, proefde, voelde en rook. Schrijf ter afronding een elfje over dit moment dat jij (niet) gekozen werd.



Hanny

