

Lieve allemaal,

Het is alweer een tijdje geleden, maar nu is het toch zover: de jongerendag komt eraan! Ik ben Majke, 20 jaar en ben sinds een aantal maanden de jongerencoördinator van de PDSB. Dit betekent dat ik een facebookgroep bijhoud én een jongerendag mag organiseren! Door de COVID-19 pandemie is het helaas onmogelijk om op deze dag fysiek bij elkaar te komen, dus wordt het een online evenement.

Omdat we al genoeg achter ons scherm moeten zitten deze tijd heb ik gezocht naar een mooi compromis. Daarom is het nu geen jongerendag, maar een jongerenmiddag. Een middag waarop we online samen mogen komen en elkaar beter leren kennen.

Voor wie is de jongerenmiddag bedoeld?

Jongeren van 16 t/m 30 jaar met het Prikkelbare Darm Syndroom die donateur zijn van de PDSB.

Ben je nog geen donateur? Maar wil je wel graag meedoen? Schrijf je dan snel in via <https://www.pdsb.nl/donateur-words>. De contributie is maar 25 euro per jaar.

Er is plek voor 10 personen per jongerenmiddag. Zo houden we ondanks de online omgeving, toch de intimiteit en gezelligheid van een fysieke ontmoeting. Helaas geldt de regel: vol = vol, dus wees er snel bij.

Wanneer vindt de jongerenmiddag plaats?

Er zijn twee jongerenmiddagen: op zaterdag **13 februari 2021 & 20 februari 2021** van **13:00 tot 17:00**.

Je kunt je voor één van de jongerenmiddagen aanmelden.

Waar is de jongerenmiddag?

De jongerenmiddag vindt plaats via Teams. Hier zal ik jullie later meer uitleg over geven.

Wat houdt de jongerenmiddag in?

De middag is gericht op het thema **Aandacht**. Deze middag organiseer ik samen met mindfulnesstrainer, yogadocent, hypnotherapeut, psychosociaal therapeut en ervaringsdeskundige Marlies Schurink-Verdonk. Met meditaties, mindfulness- en yogaoefeningen geven we jullie handvatten om beter met stress om te leren gaan. Stress verergert namelijk vaak PDS-klachten. Ook zullen we ervaringen delen met elkaar over thema's rondom PDS. Daarnaast vragen we je om van tevoren voor twee weken een buikdagboekje in te vullen. Deze zal ik doorsturen nadat jij je aangemeld hebt.



Hoe schrijf ik me in?

Je schrijft je in door een mail te sturen naar: jongeren@pdsb.nl. Zet in deze mail het volgende lijstje, compleet ingevuld:

Voornaam:

Achternaam:

Datum jongerenmiddag (13 of 20 februari 2021): Donateur van PDSB: ja/nee

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Warme groetjes en tot snel! Majke Beckers

