

## Nieuwsbrief oktober 2020

Wilde ik in de vorige nieuwsbrief niet eindigen met een bericht over corona, nu typ ik terwijl ik een soort omaatje ben wat conditie betreft na de corona. We zitten met elkaar in een heftige tijd van veel besmettingen, gelukkig kunnen we nog steeds veel. Wat dat vanuit De MamaCoach betekent, lees je hieronder.



---

### Binnenkort!

#### MamaCafé

**9 oktober 10:00 – 11:30 't Vierkantje Berkel & Rodenrijs**

Terug van weggeweest, is het MamaCafé. Milou van Luijk, Esther Hut en ik organiseren dit na een pauze en een andere samenstelling. Vrijdag 9 oktober ben je van harte welkom om elkaar te ontmoeten in 't Vierkantje (midden in het dorp) in Berkel en Rodenrijs tussen 10:00 en 11:30. Het MamaCafé is de eerste activiteit van die dag daar, dus het aantal bezoekers m.b.t. de coronamaatregelen is goed te overzien. Vooraf aanmelden is niet nodig.

#### Restore your Core

**13 oktober 9:15 – 10:00, de studio van De MamaCoach**

Restore your Core start weer. In 4 (m.u.v. 20/10) weken ga je aan de slag met bewustwording van je core en de opbouw van je kracht en het inzetten op de juiste manier. Er zijn nog een paar plekjes, je kunt je nog opgeven door even een mailtje te sturen naar [elzelien@demamacoach.com](mailto:elzelien@demamacoach.com).

#### ZwangerFit Outdoor woensdag

**14 oktober, 9:00 – 10:00 GoudenGriffelplantsoen Berkel en Rodenrijs**

Robby gaat 14 oktober van start met het geven van ZwangerFit op woensdagochtend van 9:00 – 10:00 in Berkel en Rodenrijs. Bij slecht weer (regen, hagel) zal de les gegeven worden of bij het gemeentehuis van Lansingerland of binnen in de studio. Gezien de corona heeft buiten de voorkeur momenteel. Aanmelden kun je doen in de app en voor een proefles mail je even: [elzelien@demamacoach.com](mailto:elzelien@demamacoach.com)

## **Babyyoga & Muziek door yoga- en muziekdocent Mirjam van Beek**

**16 oktober, 9:00 – 9:45, de studio van De MamaCoach**

Mirjam van Beek is een creatieve duizendpoot. Haar twee, sinds deze zomer drie, passies verbindt zij in deze lessenserie; yoga, muziek en haar baby! Vier weken lang is er drie kwartier les (lang genoeg voor jouw kleintje).

Babyyoga en massage zijn fantastische manieren om jouw kindje zijn/haar eigen lijfje te laten ontdekken & kracht en souplesse te ontwikkelen. Babyyoga kan ook behulpzaam zijn bij darmkrampjes. De focus ligt hierbij meer op het versterken van de onderlinge band met de ouder en het samenspel, dan op prestatie of techniek. Daarnaast zingen we in de lessen diverse liedjes en maakt jouw kind kennis met diverse muziekinstrumentjes!

De les is geschikt voor kinderen van 3 maanden t/m 1 jaar en voor de 4 keer betaal je €60,50. Er is ruimte voor 4 aanmeldingen. Meedoen? Mail: [elzelien@demamacoach.com](mailto:elzelien@demamacoach.com)

## **Herfstvakantie**

**Maandag 19/10/20 – vrijdag 23/10/20, een iets aangepast rooster**

Het actuele rooster van de herfstvakantie vind je in de app. Wat doorgaat in een notendop; maandagochtend Fit Mom Workout gemengd, dinsdagavond zwangerschapsyoga, woensdagochtend ZwangerFit door Robby. De beide zaterdagdagen gaan ook door.

## **Actie voor Het vergeten kind; op de foto!**

**Zaterdag 24 & zondag 25 oktober tussen 11:00 & 15:30, Bergse bos Bergschenhoek door Milène Bezemer fotografie**

Tekst Milène Bezemer (<https://milenebezemer.nl/opdefotovoorhetvergetenkind/>)

'Terwijl ik door mijn foto's bladerde besepte ik me hoe gelukkig ik word van alle tevreden en blij gezichtjes die ik voor mijn lens heb. Tegelijkertijd besepte ik me dat dit helaas niet voor alle kinderen het geval is. Een verdrietig besef wat er tegelijkertijd voor zorgde dat de inspiratie begon te borrelen om iets voor deze kindjes te kunnen betekenen. En zo ontstond het idee voor *Op de foto voor Het Vergeten Kind*.

Op 24 & 25 oktober organiseer ik, met medewerking van De MamaCoach, *Op de foto voor Het Vergeten Kind*. Een dag waarbij ik geld ga inzamelen voor Het Vergeten Kind. Het Vergeten Kind strijdt voor een Nederland waarin elk kind écht kind mag zijn. Waar het zich gezien en gehoord voelt, op een veilige en stabiele plek woont en zich positief kan ontwikkelen. Zodat ieder kind volwaardig mee kan doen in de maatschappij. Zoals het hoort, wat mij betreft!

Tijdens deze dagen stel ik 16 tijdstippen beschikbaar voor een fotoshoot voor jou, jij en je partner, jullie kids, of jullie allemaal! De foto's worden gemaakt in het Lage Bergse Bos bij Familierestaurant Bergsche Plas.

En dan het belangrijkste: geld inzamelen voor Het Vergeten Kind. Voor de fotoshoot betaal je € 50,-. Dit bedrag wordt volledig gedoneerd aan Het Vergeten Kind. Na je fotoshoot koop je een van de drie pakketten als mooi aandenken voor thuis. Ook kun je in een gratis bestelsessie iets op maat laten ontwerpen.

Zoals ik al schreef, organiseer ik deze dag met medewerking van De MamaCoach. Zij organiseert om 13:00 uur en 16:00 uur Fun & Fit met je kind. Voor €5,- krijg je 30 minuten vol sport, samenwerken, fantasie, spel en liedjes. Je hoeft je hiervoor niet aan te melden. De opbrengst van Fun & Fit met je kind wordt ook gedoneerd aan Het Vergeten Kind! Dus wil je meer dan €5,- geven, dan mag dat ook!

**Meer weten? Kijk hier: <https://milenebezemer.nl/opdefotovoorhetvergetenkind/>**



*milene bezemer*  
FOTOGRAFIE

---

## **Gezocht; 3 proefpersonen polariteitsmassage**

Een tijdje terug heb ik een bijscholing polariteitsmassage gevolgd. Omdat dit al even geleden is, wil ik graag oefenen. Ik zoek daarom 3 proefpersonen (postnataal).

Polariteitsmassage is een massage waarbij je je kleding aan kunt houden, er wordt ook geen olie gebruikt. Polariteitsmassage is een massage waarin blokkades worden opgeheven door middel van energie. Ok, ben ik je kwijt of heb ik je aandacht nog? het klinkt misschien wat vaag, maar eigenlijk is het heel logisch. Wrijf maar eens flink in je handen met je ogen dicht. Houd vervolgens je handen vlakbij elkaar. Wat voel je? En als je speelt met de afstand? Tijdens de polariteitsmassage ligt de focus op het laten stromen van je energie. Erna zul je je als herboren voelen.

Opgeven? Mail of stuur een appje!

## **Coroma**

Een woordgrapje; een samensmelting van corona en oma. Ik maak er maar een grapje van, gelukkig hadden mijn man en ik een lichte variant te pakken. Het is heel bizar om te merken hoe je ineens ziek bent en andersom na een mist in je hoofd en lijf (ik ben echt een paar dagen alleen maar aan het slapen geweest) er weer ineens bent. In mijn hoofd dan.

Fysiek heb ik nog even te gaan, denk ik. Vandaag had ik de honden uitgelaten en was ik zo moe dat ik echt een half uur heb moeten uitrusten erna, waar ik anders energie had om iets te doen. Ik prijs me gelukkig dat mijn man en ik elkaar hebben kunnen afwisselen en dat het redelijk licht is verlopen. Ook bij mijn schoonmoeder die tegelijkertijd ziek werd. De kids hebben zich goed vermaakt. Zij zitten nu in quarantaine tot volgende week woensdag omdat zij vanaf onze laatste ziektedag nog 10 dagen hebben om ziek te worden of anderen aan te steken.

Dus; de komende tijd bouw ik nog even wat rustiger op. Als een omaatje. Dat betekent dat ik bij trainingen minder zelf doe, ik denk dat de warming-up meedoen en praten al een uitdaging is! Dus

Jozien en Robby nemen gelukkig nog wat trainingen over. Ik verwacht dat ik na de herfstvakantie weer aardig terug ben.

Ik wil jullie allemaal hartelijk bedanken voor jullie medeleven. En Robby en Jozien voor jullie flexibiliteit! Misschien nog maar op zoek naar een yogajuf om mee samen te werken. Tips zijn welkom!

Tot binnenkort allemaal!

Elzelien (a.k.a Coroma)

