

## HSP Activiteiten

Wat fijn dat je interesse hebt in de *HSP Activiteiten*!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wat de aanleiding ook is, iets in jou is getriggerd om deze stap te zetten. In dit document vind je meer info over:

- HSP Café
- HSP Wandeling
- HSP Lezing

Scroll helemaal naar beneden zodat je alles hebt gelezen en niets mist! Heb je vragen? Of wil je je direct aanmelden? Neem dan contact op via het [contactformulier](#)

---

### HSP Café

#### Wat is het?

Een informele ontmoetingsplek voor Hoogsensitieve Personen (HSP) en personen die verbinding voelen met (hoog)sensitiviteit.

#### Voor wie is het?

Voor iedereen die hoogsensitief is of het vermoeden heeft het te zijn. Ook personen die hoogsensitieve kinderen hebben, een hoogsensitieve partner of werken met hoogsensitieve personen zijn van harte welkom.

#### Waarom zou ik gaan?

Je zult herkenning & erkenning ervaren door de gesprekken die we met elkaar hebben. Je kunt jouw persoonlijke ervaringen delen of gewoon genieten van het samenzijn met gelijkgestemden. Gezamenlijk creëren we een veilige plek waar je openheid zult ervaren en vooral kunt zijn wie je bent. Vanuit mijn werk als Holistisch Coach & Hooggevoeligheidsdeskundige, deel ik e.e.a. over hoogsensitiviteit. Daarna gaan we met elkaar in gesprek over het centrale thema van die ochtend. Het is een interactieve bijeenkomst, die we met elkaar creëren.

Je leert over hoogsensitiviteit in het algemeen en dat maakt je bewust over hoe hoogsensitiviteit zich uit bij jou. Door het samen zijn ervaar je dat je niet alleen bent in je denken, voelen & doen. HSP voelen zich vaak anders en ervaren daardoor vaker eenzaamheid. Door het samenzijn met andere HSP merk je dat er meer mensen zijn die hetzelfde ervaren en hetzelfde in het leven staan als jij. Je doet mooie inzichten op over jezelf en neemt tips mee die je direct in jouw dagelijks leven kunt toepassen.

#### Wat is de locatie?

Volksuniversiteit Papendrecht  
Vondellaan 158  
3351 HG Papendrecht

#### Parkeren?

Je kunt gratis parkeren tegenover de Volksuniversiteit (Vossiusstraat)



De ingang van de Volksuniversiteit bevindt zich aan de achterkant van het gebouw. Bij binnenkomst ga je naar rechts en in het achterste lokaal bevindt zich het HSP Café



**Wat zijn de kosten?**

De toegang bedraagt €22,50 en dat is inclusief thee en iets lekkers

**Moet ik me vooraf aanmelden?**

Ja, i.v.m. voorbereidingen aanmelden noodzakelijk.

**Hoe kan ik me aanmelden?**

Stuur een bericht via het [contactformulier](#)

Lieve groet,  
*Marjolein*

## HSP Wandeling

### Voor wie het?

De HSP Wandeling is een wandeling voor Hoog Sensitieve Personen en personen die verbinding voelen met hoogsensitiviteit.

### Wat is het?

Een HSP Wandeling is een wandeling voor Hoog Sensitieve Personen en personen die verbinding voelen met (hoog)sensitiviteit. Het is een rustige wandeling van circa 3 tot 4KM, waarbij er iedere keer een ander thema centraal staat. Tussendoor doen we een aantal opdrachten die in het verlengde liggen van het thema. Gedurende de wandeling is er ruimte om persoonlijke ervaringen of inzichten te delen.

### Waarom zou ik gaan?

Door te wandelen in de prachtige natuur en met gelijkgestemden, zul je een fijne energie ervaren. HSP voelen zich vaak enorm verbonden met de natuur. Door de rust, de mooie omgeving en het buiten zijn, zul je op een prettige manier ontspannen en de verbinding met jezelf versterken.

### Wat is de locatie?

Exacte locatie volgt na aanmelding.

### Wat zijn de kosten?

De kosten bedragen €22,50 en dat is inclusief thee en iets lekkers

### Moet ik me vooraf aanmelden?

Ja, i.v.m. voorbereidingen is aanmelden noodzakelijk.

### Hoe kan ik me aanmelden?

Stuur een bericht via het [contactformulier](#)

### Gaat de wandeling door bij regen?

Een drupje regen geef een extra dimensie aan de wandeling, maar mocht het weer echt te slecht zijn dan zal de wandeling worden verplaatst. Hou het weerbericht goed in de gaten en pas je kleding & schoenen hier op aan.

### Is er een toilet aanwezig?

Er is geen toilet aanwezig, dus hou hier vooraf rekening mee.

### Heb je nog een vraag?

Dan kun je ook contact opnemen via het [contactformulier](#)

Lieve groet,  
*Marjolein*

## Lezing Hoogsensitiviteit

### Hoogsensitiviteit, wat is dat nu eigenlijk?

Tijdens een boeiende en interactieve lezing in Bibliotheek AanZet neem ik je vanuit mijn rol als Holistisch coach en Hooggevoeligheidsdeskundige, mee in de wereld van hoogsensitiviteit.

Ik organiseer regelmatig activiteiten voor hoogsensitieve personen (HSP), zoals het HSP Café bij de Volksuniversiteit Papendrecht en HSP Wandelingen in de Dordtse Biesbosch. Ik merk echter dat er nog veel onduidelijkheden, maar ook misverstanden bestaan over wat hoogsensitiviteit nu precies is.

Tijdens deze lezing ontdek je meer over hoogsensitiviteit en wat het betekent om een HSP te zijn. Wist je dat ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief is? De kans is dus groot dat jijzelf of iemand uit jouw omgeving hoogsensitief is. Hoogsensitieve personen hebben een gevoeliger zenuwstelsel en verwerken zintuiglijke en emotionele prikkels intenser en diepgaander. Dit kan variëren van gevoeligheid voor licht en geluid tot het intens ervaren van sferen en emoties van anderen.

Ik leg je uit hoe je kenmerken van hoogsensitiviteit bij jezelf kunt herkennen en geef waardevolle tips over hoe je overprikkeling voor kunt zijn. Ik vertel je hoe je anders kunt omgaan met de uitdagingen die hoogsensitiviteit met zich meebrengt en laat je ook de mooie kanten ervan zien.

Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in je omgeving beter wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent, deze lezing biedt inzichten voor iedereen. Mis deze kans niet om meer te leren over hoogsensitiviteit en hoe je balans kunt vinden tussen prikkels en rust.

### **Wat is de locatie?**

Bibliotheek AanZet – Papendrecht

Bibliotheek AanZet – Dordrecht

Bibliotheek AanZet – Sliedrecht

Meer details over de locatie en (bereikbaarheid & parkeren) volgen na aanmelding via het [contactformulier](#)

Lieve groet,

*Marjolein*