

Van Blue naar Green Monday in Vught

Wanneer: Maandag 19 januari

Tijd: 10:00 – 17:00 uur

Locatie: De Stenen Hut, Watertorenlaan 15, Vught

Aanmelden via herstelpunt@reiniervanarkel.nl

Op maandag 19 januari is het Green Monday bij De Stenen Hut in Vught. Eigenlijk staat deze dag bekend als Blue Monday, maar wij geven daar een positieve draai aan. Doe mee aan Green Monday en geniet van een ontspannen dag vol activiteiten in de frisse lucht, met de natuur en jouw creativiteit.

Dit evenement is onderdeel van de Groene GGZ, georganiseerd door Reinier van Arkel en IVN Natuureducatie.

Programma

- **10:00 – 11:30 | Workshop Botanische Print**

Ga aan de slag met bladeren en bloemen om unieke prints te maken op papier en stof. Van jouw kunstwerk kun je later kaarten, een boekomslag of gewoon een eyecatcher voor aan de muur maken. Doe je mee?

- Onder leiding van: Carola Mokveld (Beeldend Kunstenaar)

- **12:00 – 13:30 | Neem een Groene Pauze**

Even weg van je werkplek en de natuur in. Samen maken we een trage wandeling vol breinherstel en aandachtsoefeningen. Daarna geniet je van een heerlijke groene lunch, zodat je weer fris en gefocust verder kunt.

- Onder leiding van: Renate Arens en Cecile Collaris (IVN Vught)

- **13.30 - 15.30 uur | Kampvuurverhaal**

Hoe kom jij de winter door? Kom samen rond het kampvuur en luister naar het warme verhaal van Frederick en een muizenfamilie. Wat doen zij voordat de lente komt? Geschreven door Leo Lionni.

- Onder leiding van: Peter van Helden (IVN Den Bosch)

- **15.30 - 16.30 uur | Buitenspelen voor jeugd en jongvolwassenen**

Van rennen, klimmen tot kruipen en balanceren: jeugd en jongvolwassenen zijn welkom om te spelen met alles wat ze buiten tegenkomen.

- Onder leiding van: Jamie Adelmeijer (Buitenspeelbaas NatuurlijkSportief)

Aanmelden

Iedereen is welkom om deel te nemen tijdens Green Monday. Je bent welkom om vrijblijvend een kijkje te nemen. Wil je meedoen aan één of meerdere activiteiten? Meld je dan aan door een mail te sturen naar herstelpunt@reiniervanarkel.nl. Aanmelden kan tot 12 januari.

De Groene GGZ is een initiatief van IVN Natuureducatie en Nature for Health. Het brengt natuur en mentale gezondheid samen om herstel, ontspanning en verbinding te stimuleren. Het wordt mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en de Nationale Postcode Loterij.

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Locatie
09:30 uur	Start en inloop met groene spreekkaartjes	Caroline	De Stenen Hut
10:00 – 11.30 u	Workshop: botanisch textiel bewerken	Carola/Wisse	De Stenen Hut
12.00 uur – 13.30 uur	Groene Pauze ○ Lunch en wandelen (1,5 uur) ○ Lunch (30 min) Wandelen (45 min)	Renate en Cecile	De Stenen Hut (tent buiten)
13.30 uur-15.30	Kampvuurverhaal	Peter/Wisse	De Stenen Hut
15.30 – 16.30 uur	Buitenspelen voor jeugd en jongvolwassenen	Jamie/Wisse	Plein bij de Stenen Hut