



Groene
GGZ

VAN BLUE MONDAY NAAR GREEN MONDAY



19 januari 2025
10:00 – 17:00 uur



De Stenen Hut
Watertorenlaan 15, Vught

Waarom Green Monday?

Blue Monday staat bekend als de somberste dag van het jaar. Maar dat kan anders. Op 19 januari maken we er Green Monday van. Kom langs en doe mee aan deze actieve dag vol frisse lucht, verhalen rond het kampvuur, natuur en creativiteit.

MEE DOEN?

Meld je aan via
herstelpunt@reiniervanarkel.nl
voor 12 januari 2026.

Het programma

GROENE GESPREKKEN ◀

Spreek open met elkaar over welzijn, mentale gezondheid en natuurinvloeden.

WORKSHOP: BOTANISCH TEXTIEL ◀

Maak mooie kunstwerken met de natuur.

GROENE PAUZE ◀

Even weg van je werkplek? Kom mee naar buiten en benut de herstelkracht van de natuur.

BUITENSPELEN ◀

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



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport





De Stenen Hut

Activiteiten

► 10.00 – 11.30 uur | 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 boekomslog of gewoon een eyecatcher voor aan de muur maken. Doe je mee?

Onder leiding van: Carola Mokveld (Beeldend Kunstenaar)

► 12.00 – 13.30 uur | 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)

DOE MEE!

Meld je aan via
herstelpunt@reiniervanarkel.nl
voor 12 januari 2026.