

Gaaf Groen Beurs

20 & 21 juni

Uithof Den Haag

Inspiratie voor een gezond en gelukkig leven!



Gaaf Groen – fantastische evenementen voor een gezond & gelukkig leven

www.gaafgroen.nl

Lezingen & Workshops ZATERDAG 20 juni 2015, zaal A

12.00 Wasbare luiers. Door: Kaatje Katoen

In verwachting of kinderen in de luiers? Leer meer over wasbare luiers tijdens deze introductie. Leer hoe duurzaam, milieuvriendelijk, huidvriendelijk en handig wasbare luiers zijn! Kom kijken, voelen en vragen stellen!

13.00 WORKSHOP Babygebaren. Door: Rosanna Demkes van Babygebaren Roos / Babygebaren Nederland.

Wist je dat je met je baby vanaf 6 maanden al een klein gesprekje kunt voeren? Dit kan met behulp van ondersteunende gebaren, de babygebaren. Een baby begrijpt al veel meer dan je denkt. Baby's beginnen vaak rond de 12 à 16 maanden te praten, terwijl ze vanaf 6 maanden hun behoeftes al duidelijk kunnen maken, met behulp van gebaren! Dat kan een hoop frustratie voorkomen en is vooral ontzettend leerzaam. Leer de basis van communiceren met je baby!

14.00 Dragen van je kindje.

Door: Saskia de Mik van Het Knooppunt

Babydragen helpt je contact te maken met elkaar. Je leert je baby kennen en leert te reageren op de signalen die het je geeft. Dragen geeft veiligheid en comfort; net zoals in de buik. Dragen biedt een oplossing voor reflux, overmatig huilen, een voorkeurshouding of darmkrampjes. Dragen is fijn voor ouder en kind. Kom luisteren en vragen stellen!

15.00 Biologische zuigelingenvoeding

Door: Gonneke van Velthuisen-Staas van Eurolac

Als mensen die biologische, ecologische keuzes maken voor hun levensstijl en hun voeding kinderen krijgen, doemt al snel de vraag op: welke zuigelingenvoeding past in die levensfilosofie. Welke zuigelingenvoeding is groen? Wat is de ecologische voetafdruk van de verschillende zuigelingenvoedingen? Hoe geef je het leven van je kind een zo groen mogelijke start? Hoe zorg je dat de eerste stappen van je kind op het gebied milieuvriendelijkheid en ecologische kosten niet gelijk met zevenmijlslaarzen worden gezet? Dat zijn vragen die in deze lezing de revue gaan passeren en beantwoord gaan worden.

16.00 WORKSHOP Babygebaren. Door: Natascha Chotkan en Els van Dalen opgeleid bij Babygebaren Nederland.

Wist je dat je met je baby vanaf 6 maanden al een klein gesprekje kunt voeren? Dit kan met behulp van ondersteunende gebaren, de babygebaren. Een baby begrijpt al veel meer dan je denkt. Baby's beginnen vaak rond de 12 à 16 maanden te praten, terwijl ze vanaf 6 maanden hun behoeftes al duidelijk kunnen maken, met behulp van gebaren! Dat kan een hoop frustratie voorkomen en is vooral ontzettend leerzaam. Leer de basis van communiceren met je baby!

17.00 WORKSHOP Yoga introductie.

Door: Saskia de Mik van Alles is Verbinding

Yoga helpt je jezelf te leren kennen. Door gerichte oefeningen en meditatie leer je hoe je lichaam functioneert en hoe de (samen)werking is tussen het denken en het lichaam. Yoga geeft rust en ontspanning, maar ook training en concentratie. Heb je altijd al eens willen weten wat yoga nou precies inhoudt? Kom het dan nu ervaren!

18:00 Spiritualiteit en hooggevoeligheid

Door: Daphne Darreta van Soulreflectors

Daphne helpt volwassenen en kinderen hoe ze om kunnen gaan met het ervaren, (h)erkennen van (aardse) spiritualiteit, engelen, hooggevoeligheid en overleden dierbaren.

19:00 Computeren en je privacy.

Door: Michael Meelix / Freshbook

Michael verteld ons over de gevaren van de hedendaagse technologie en al je gegevens die op het internet ronddwalen.

Hoe kun je je privacy behouden? Kom luisteren!

Lezingen & Workshops ZATERDAG 20 juni 2015, zaal B

11.30 Balkontuinieren.

Door: Bessie Schadee van Gezonde gronden

Eetbare balkons is een project van Gezonde Gronden in Den Haag en omgeving. Bessie Schadee zal vertellen wat het project inhoudt en wat de mogelijkheden zijn om op je balkon te tuinieren.

12.30 Goodcoins. Door: de Goodclub

De Goodcoin is het eerste ruilmiddel dat alleen maar goeds met zich meebrengt! Leer meer over dit nieuwe concept!

13.30 Paddenstoelen kweken. Door: Stan Kelders

Heb je altijd al eens zelf paddenstoelen willen kweken, maar heb je nooit de stap genomen? Kom dan kijken en luisteren naar Stan, en wie weet groeien ze straks bij jou thuis...

14.30 Stadstuinieren met de Balkonton.

Door: Ireen Laarakker van de BalkonTon.

Laat de wormen het zware werk doen. Ontdek stadstuinieren met compostwormen!

15.30 Simply the right food. Door: Reineke Koldewijn-Erdbrink

Gezonde voeding voor je kindje, dat is niet altijd makkelijk in de huidige tijd! Je wilt geen standaard potjes uit de supermarkt, maar wat dan wel? Reineke verteld haar zienswijze als diëtist en gezondheidscoach vanuit de natuurvoeding.

16.30 Zonne-energie; wat komt er bij kijken?

Door: Solartime en Zonneflex

Zonnepanelen; de verschillende soorten, wat heb je nodig, en wat levert het op. Kom luisteren en vragen stellen!

17:30 Ecodorp-Meeting . Met: Fred Jan Twigt / Ecodorp Bergen

Altijd al eens meer willen weten over een ecodorp? Komt dan naar de bijeenkomst en raak geïnspireerd.

Lezingen & Workshops ZONDAG 21 juni 2015, zaal A

11.30 Wasbare luiers. Door: Kaatje Katoen

In verwachting of kinderen in de luiers? Leer meer over wasbare luiers tijdens introductie. Leer hoe duurzaam, milieuvriendelijk, huidvriendelijk en handig wasbare luiers zijn! Kom kijken, voelen en vragen stellen!

12.30 WORKSHOP Babygebaren. Door: Djoeke van Rossum van Bijdehandjes gebaren / Babygebaren Nederland.

Wist je dat je met je baby vanaf 6 maanden al een klein gesprekje kunt voeren? Dit kan met behulp van ondersteunende gebaren, babygebaren. Een baby begrijpt al veel meer dan je denkt. Baby's beginnen vaak rond de 12 à 16 maanden te praten, terwijl ze vanaf 6 maanden hun behoeftes al duidelijk kunnen maken, met behulp van gebaren! Dat kan een hoop frustratie voorkomen en is vooral ontzettend leer de basis van communiceren met je baby!

13.00 WORKSHOP Yoga introductie.

Door: Saskia de Mik van Alles is Verbinding

Yoga helpt je jezelf te leren kennen. Door gerichte oefeningen en meditatie leer je hoe je lichaam functioneert en hoe de (samen)werking is tussen het denken en het lichaam. Yoga geeft rust en ontspanning, maar ook training en concentratie. Heb je altijd al eens willen weten wat yoga nou precies inhoudt? Kom het dan nu ervaren!

13.30 Dragen van je kindje. Door: Simone Paardekoper van Draagsaam & Karin van Elzen van LiefLijf

*Waarom willen baby's zo graag gedragen worden? Waar moet je op letten als het gaat om het dragen van je kind een draagdoek of ergonomische drager? Leer alles over de optimale houding in de doek en over de voordelen voor jezelf en je baby als het gaat om ergonomisch dragen. **14.00 Inloop dragen:** Kom kijken, luisteren, vragen stellen en uitproberen!*

14.30 Biologische zuigelingenvoeding

Door: Gonneke van Velthuizen-Staas van Eurolac

Als mensen die biologische, ecologische keuzes maken voor hun levensstijl en hun voeding kinderen krijgen, doemt al snel de vraag op: welke zuigelingenvoeding past in die levensfilosofie. Welke zuigelingenvoeding is groen? Wat is de ecologische voetafdruk van de verschillende zuigelingenvoedingen? Hoe geef je het leven van je kind een zo groen mogelijke start? Hoe zorg je dat de eerste stappen van je kind op het gebied milieuvriendelijkheid en ecologische kosten niet gelijk met zevenmijlslarzen worden gezet? Dat zijn vragen die in deze lezing de revue gaan passeren en beantwoord gaan worden.

15.30 WORKSHOP Babygebaren. Door: Djoeke van Rossum van Bijdehandjes gebaren / Babygebaren Nederland.

Wist je dat je met je baby vanaf 6 maanden al een klein gesprekje kunt voeren? Dit kan met behulp van ondersteunende gebaren, babygebaren. Een baby begrijpt al veel meer dan je denkt. Baby's beginnen vaak rond de 12 à 16 maanden te praten, terwijl ze vanaf 6 maanden hun behoeftes al duidelijk kunnen maken, met behulp van gebaren! Dat kan een hoop frustratie voorkomen en is vooral ontzettend leer de basis van communiceren met je baby!

16:00 Spiritualiteit en hooggevoeligheid

Door: Daphne Darreta van Soulreflectors

Daphne helpt volwassenen en kinderen hoe ze om kunnen gaan met het ervaren, (h)erkennen van (aardse) spiritualiteit, engelen, hooggevoeligheid en overleden dierbaren

Lezingen & Workshops ZONDAG 21 juni 2015, zaal B

12.00 Balkontuinieren.

Door: Bessie Schadee van Gezonde gronden

Eetbare balkons is een project van Gezonde Gronden in Den Haag en omgeving. Bessie Schadee zal vertellen wat het project inhoudt en wat de mogelijkheden zijn om op je balkon te tuinieren.

13.00 Paddenstoelen kweken. Door: Stan Kelders

Heb je altijd al eens zelf paddenstoelen willen kweken, maar heb je nooit de stap genomen? Kom dan kijken en luisteren naar Stan, en wie weet groeien ze straks bij jou thuis...

14.00 Stadstuinieren met de Balkonton.

Door: Ireen Laarakker van de BalkonTon.

Laat de wormen het zware werk doen. Ontdek stadstuinieren met compostwormen!

15.00 Simply the right food. Door: Reineke Koldewijn-Erdbrink

Gezonde voeding voor je kindje, dat is niet altijd makkelijk in de huidige tijd! Je wilt geen standaard potjes uit de supermarkt, maar wat dan wel? Reineke verteld haar zienswijze als diëtist en gezondheidscoach vanuit de natuurvoeding.

16.00 Zonne-energie; wat komt er bij kijken?

Door: Solartime en Zonneflex

Zonnepanelen; de verschillende soorten, wat heb je nodig, en wat levert het op. Kom luisteren en vragen stellen!

Activiteiten voor kinderen

Zaadbommen maken voor een bloemen&kruiden tuin

Hand pop-up show met **IvonWerkt*** om 12.00, 13.30 en 16.00 uur

Theatervoorstelling met **Stichting OSCAR**

Laat je schminken met natuurlijke verf door **Inge Schminkt**

Verhalen vertellen met **Fien de Voorleesfee***

Speurtocht & activiteiten met de **Haagse natuurverkenners**

Creatief en uitdagend bezig zijn met gebruikte materialen, bij **Repair kid**

*alleen op zaterdag

Verder:

Magie en meer! Met **Green Man Powerplants**

Vogelconcert van Texel (zaterdag)

Singer/songwriter **Robert Berger** (zondag)

Anastasia meeting in de Yourt op het plein

Ecodorpen meeting op zaterdag van 17 - 20 uur