



**De Voortuin**  
buurtmoestuin van Voordorp



# Uitnodiging

zondag 15 juni 2014

## Groen & gezondmarkt

Kom tussen 13.00 en 16.00 uur kennismaken met de Voortuin en met mensen uit de wijk die actief zijn op het gebied van groen en/of gezondheid. Want het thema van de GroenmoetjeDoen!-dag is dit jaar 'Groen en Gezond'. We hebben professionals uit de buurt uitgenodigd iets te laten zien rond dit thema op een info- & doemarkt. Doorlopend kun je proeven van gezonde hapjes, plantjes kopen op de plantenmarkt, kruidensmeersels maken, een massage ontvangen, een lichaamscheck doen via een spiertest, beenlengteverschil corrigeren, kennismaken met een yogadocente uit Voordorp, iets leren over geneeskrachtige paddenstoelen, heilzame kruiden, gezonde voeding en de kruiden uit de Voortuin. Leden van het orkest 'de Noordooster' geven een muzikaal tintje aan deze middag.

### **Kennismakingsworkshops (gratis)\***

13.30 – 14.00 **Mindful Movement** - Conny Coppen

14.00 – 14.30 **Buiten Zijn; hoe groen je kan helpen bij herstellen** - Mieke Mikx

14.30 - 15.00 **Tuinieren met gemak en zonder blessures** - Mirjam ten Brinke

15.00 – 15.30 **5 Elementen-Klank en Qigong** - Annemarie Steinvoort & Edwin Dorff.

### **Speciaal voor kinderen (doorlopend)**

- bloempotjes en plantennaambordjes beschilderen
- calendulazalf maken

*\* De workshops gaan niet door bij slecht weer.*

De Voortuin is de buurtmoestuin van Voordorp. De tuin ligt aan de Aartsbisschop Romerostraat tegenover de ronde flat. Tuinieren en de groentes oogsten doen we samen. Kruiden plukken mag iedereen. Elke tweede zondag in de maand werken we tussen 11.00 en 13.00 uur in de tuin. Iedereen is daarbij welkom.

[www.devoortuininvoordorp.nl](http://www.devoortuininvoordorp.nl)