

VOM FASS Foodproeverij

Donderdag 8 oktober 19.00 uur

Tijdens deze proeverij maak je op een laagdrempelige manier kennis met verschillende producten en smaken van VOM FASS. Je proeft verschillende combinaties en ontdekt wat er allemaal mogelijk is met de producten.

De proeverij wordt begeleid door VOM FASS op hun locatie in de Langstraat. Onder het genot van verschillende smaken is er alle ruimte om te ontdekken, te proeven en ervaringen uit te wisselen.

De foodproeverij vindt plaats op donderdag 8 oktober vanaf 19.00 uur.



Bloemschikken met Marian

Vrijdag 9 oktober vanaf 10.00 uur

Tijdens deze workshop ga je op een creatieve manier aan de slag met bloemen en groen. Onder begeleiding van Marian maak je een eigen bloemtaartje en ontdek je hoe je verschillende bloemen, kleuren en materialen met elkaar kunt combineren.

De workshop staat onder leiding van Marian, die je stap voor stap helpt bij het maken van je bloemstuk. Ervaring is niet vereist; je kunt op je eigen manier aan de slag.

De workshop vindt plaats op vrijdag 9 oktober 10.00 uur in het Van Heeckerenhuis.



Kunst maken met Elena Kamphuis Studio

Vrijdag 9 oktober 10.00 uur

Tijdens deze workshop maak je op een laagdrempelige manier kennis met kunst maken met recyclebare materialen. Je gaat zelf aan de slag en krijgt de ruimte om je eigen ideeën en creativiteit te gebruiken.

De workshop wordt begeleid door Elena Kamphuis Studio, waarbij het proces en het plezier van zelf iets maken centraal staan. Je hoeft geen ervaring met kunst te hebben.

De workshop vindt plaats op vrijdag 9 oktober 10.00 uur in het Van Heeckerenhuis.



Vega Sushi maken met Hannelore

Vrijdag 9 oktober vanaf 11.30 uur

Tijdens deze workshop leer je hoe je zelf vegetarische sushi maakt. Je gaat aan de slag met verschillende ingrediënten, leert hoe je de sushi rolt en ontdekt welke smaken en combinaties goed bij elkaar passen.

De workshop staat onder leiding van Hannelore, die je stap voor stap meeneemt in het maken van de sushi.

De workshop vindt plaats op vrijdag 9 oktober 11.30 uur in het Van Heeckerenhuis.

Na afloop kun je natuurlijk je eigen gemaakte sushi proeven met de andere deelnemers.



Rondleiding Wijdehorst

Vrijdag 9 oktober vanaf 12.00 uur

Tijdens deze rondleiding maak je kennis met Wijdehorst en ontdek je meer over de plek, de geschiedenis en wat er vandaag de dag gebeurt. Je krijgt de gelegenheid om rond te kijken en meer te horen over de omgeving en de planten en bloemen die er groeien.

Je wordt meegenomen langs verschillende plekken en daarbij de verhalen en achtergrond van Wijdehorst vertelt.

De rondleiding vindt plaats op vrijdag 9 oktober 12.00 uur op Wijdehorst.

Een moment om Wijdehorst te ontdekken.



Rondleiding Nellesteijn met proeverij

Vrijdag 9 oktober vanaf 13.30 uur

Tijdens deze rondleiding ontdek je Kaasboerderij Nellesteijn en maak je kennis met deze boerderij en hoe kaasmaken in zijn werk gaat. Onderweg is er gelegenheid om verschillende plekken te bekijken en meer te horen over hoe kaas maken in zijn werk gaat.

De rondleiding wordt afgesloten met een proeverij van de kazen van Nellesteijn.

De rondleiding vindt plaats op vrijdag 9 oktober 13.30 uur bij Nellesteijn.



Rockstar for a day

Vrijdag 9 oktober & zaterdag 10 oktober vanaf 14.30 uur

In een groep van 4 tot 7 mensen maak je op een laagdrempelige manier kennis met het spelen in een pop- of rockband. Met echte drums, elektrische gitaren, keyboards en vocalen wordt samen gewerkt aan een bekend nummer, dat tijdens de aansluitende borrel wordt geperformed.



De workshop staat onder leiding van Remco Visker, die met zijn enthousiasme en ervaring zorgt voor een ontspannen sfeer waarin muziek maken vooral leuk is. Ervaring is niet vereist, maar mag natuurlijk wel.

De workshops vinden plaats op vrijdag 9 oktober & zaterdag 10 oktober vanaf 14.30 uur in het Van Heeckerenhuis.

Rond 16.30 uur sluiten de deelnemers aan bij de borrel, waar het nummer ten gehore wordt gebracht. Een muzikale middag waarin samen spelen en plezier maken centraal staan.

Aikido

Zaterdag 10 oktober vanaf 10.00 uur

Tijdens deze clinic maak je op een laagdrempelige manier kennis met aikido, een Japanse krijgskunst waarin beweging, balans en techniek centraal staan. Aan de hand van verschillende oefeningen leer je de basisprincipes van aikido kennen en ervaar je hoe lichaam en beweging samenwerken.

De clinic wordt begeleid door een ervaren instructeur, die de oefeningen stap voor stap uitlegt. Ervaring is niet vereist; de oefeningen kunnen op verschillende niveaus worden uitgevoerd.



De clinic vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 10.00 uur in het Van Heeckerenhuis.**

Een actieve start van de dag waarin beweging, balans en concentratie samenkomen.

Zelfcompassie met Suzan

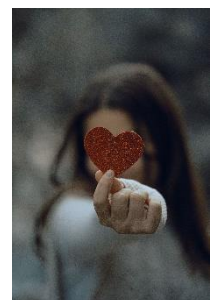
Zaterdag 10 oktober 11.00 uur en 13.00 uur

Tijdens deze workshop maak je kennis met het thema zelfcompassie. Aan de hand van oefeningen en gesprekken ontdek je wat het betekent om met meer aandacht en mildheid naar jezelf te kijken.

De workshop staat onder leiding van **Suzan**, die verschillende praktische oefeningen aanreikt en ruimte biedt voor reflectie. Ervaring met mindfulness of zelfcompassie is niet vereist.

De workshop vindt plaats op **zaterdag 10 oktober om 11.00 uur en 13.00 uur in het Van Heeckerenhuis.**

Een moment om even stil te staan, te reflecteren en aandacht te geven aan jezelf.



Schilderen met Hanny Hazenbroek

Zaterdag 10 oktober vanaf 13.00 uur

Tijdens deze workshop ga je zelf aan de slag met verf en verschillende schildertechnieken. Onder begeleiding van Hanny Hazenbroek ontstaat stap voor stap een eigen schilderij. Er is ruimte om te experimenteren met kleur, vorm en compositie.



De workshop staat onder leiding van **Hanny Hazenbroek**, die de verschillende technieken uitlegt en helpt bij het uitwerken van een eigen idee. Ervaring met schilderen is niet nodig.

De workshop vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 13.00 uur in het Van Heeckerenhuis.**

Brood maken bij Niek Kaptein

Zaterdag 10 oktober vanaf 13.30 uur

Tijdens deze workshop leer je de basis van het maken van brood. Van het mengen en kneden van het deeg tot het vormen en bakken: alle stappen komen aan bod.



De workshop vindt plaats op **zaterdag 10 oktober om 13.30 uur bij Niek Kaptein aan de Windlustweg.**

Padelclinic bij Kieviten

Zaterdag 10 oktober vanaf 14.00 uur

Tijdens deze clinic maak je kennis met padel. Je leert de basis van het spel, maakt kennis met de baan en gaat aan de slag met verschillende slagen en oefeningen.

De clinic wordt begeleid door een ervaren trainer van **Kieviten**. Zowel beginners als deelnemers die al eens padel hebben gespeeld kunnen aansluiten.

De padelclinic vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 14.00 uur bij sportvereniging De Kieviten.**



Rondleiding Bunkers Rijksdorp

Zaterdag 10 oktober vanaf 14.00 uur

Tijdens deze rondleiding ontdek je de bunkers van Rijksdorp en leer je meer over hun geschiedenis en functie. Onder begeleiding wordt langs verschillende plekken gelopen en komen de verhalen achter het landschap en de bunkers aan bod.



De rondleiding biedt een kijkje in een bijzonder stukje geschiedenis van de omgeving. Goede wandelschoenen zijn aan te raden.

De rondleiding vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 14.00 uur in Rijksdorp Wassenaar**.

Golfclinic op de Haagsche

Vrijdag 9 oktober en zaterdag 10 oktober vanaf 15.00 uur

Tijdens deze clinic maak je kennis met de basis van golf. Verschillende onderdelen van het spel komen aan bod, waaronder de houding, swing en het slaan van de bal.



De clinic wordt begeleid door een golfprofessional van **de Haagsche**. Zowel deelnemers zonder ervaring als golfers die hun techniek verder willen oefenen kunnen deelnemen.

De golfclinic vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 15.00 uur op De Haagsche**.

Bierproeverij bij Crooked Spider, De Lokale Bierbrouwer

Zaterdag 10 oktober vanaf 15.00 uur

Tijdens deze bierproeverij maak je kennis met verschillende bieren van **Crooked Spider, De Lokale Bierbrouwer van Wassenaar**. Verschillende smaken, stijlen en ingrediënten komen aan bod en er wordt verteld over het brouwproces en de achtergrond van de bieren.



De proeverij wordt begeleid door Niels Beekhuizen, die meer vertelt over het maken van bier en de verschillende bieren die worden geproefd.

De bierproeverij vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 15.00 uur bij Crooked Spider**.

Luchtdirigeren bij Meastroclass

Zaterdag 10 oktober vanaf 15.00 uur

Tijdens deze workshop maak je kennis met luchtdirigeren en de basis van het dirigeren van muziek. Zonder orkest, maar met behulp van muziek en beweging leer je hoe een dirigent maat, tempo en dynamiek aangeeft.

De workshop wordt begeleid door **Richard van Roessel** waarbij op een toegankelijke manier wordt uitgelegd hoe verschillende dirigeertechnieken werken. Muzikale ervaring is niet vereist.



De workshop vindt plaats op **zaterdag 10 oktober vanaf 15.00 uur in het Van Heeckerenhuis.**
