

## 4<sup>e</sup> lustrum .....21 jaar jubileum in 2021



Wij kijken als vereniging graag terug op een zeer geslaagde Lustrumviering begin oktober. De deelnemers van de Lustrum werkgroep zijn zelf ook heel tevreden. Veel deelnemers hebben enthousiast gereageerd:

*'Geweldig' 'Fijn om met veel mensen samen te vieren'*

*'Heerlijk! Hernieuwde ontmoetingen' 'Super lekker eten'*

*'Interessante lezingen' 'Verbindend' 'Ik heb genoten' 'Lieve mensen'*

*'Heerlijk onderdompelen voor twee dagen' 'Goed georganiseerd'*



# 4<sup>e</sup> lustrum .....21 jaar jubileum in 2021

## Programma lustrum

Vrijdag 1 oktober

### Ochtend

De Nieuwe Ruimte

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 9.45-10.30 uur  | Aankomst en inschrijving, koffie en thee   |
| 10.50-11.00 uur | Welkom   |
| 11.00-12.30 uur | Lezing Peter Staal (antroposofisch huisarts):<br><i>Waar vind ik de motivatie om mijn leefstijl te veranderen?</i> |
| 12.30-13.00 uur | Pauze / klaar zetten Pot Luck <b>Corvee</b>  |
| 13.00-13.45 uur | Lunch (Pot Luck)   |

### Middag

Tot 15.00 uur De Nieuwe Ruimte, daarna De Droogloods

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 13.45-14.15     | Pauze <b>Corvee</b>   |
| 14.15-15.30 uur | Keuze A: Uitwisseling VNVK-ers in groepen (De Nieuwe Ruimte)<br>(14.15-15.00 uur)<br>of<br>Keuze B: koken met Cathy & Irma (De Droogloods)<br>(14.00-15.30 uur) |
| 15.00 uur       | Verplaatsing naar De Droogloods & thee met lekkers  |
| 15.00-15.30 uur | Pauze voor groep van keuze A <b>Corvee</b>  |
| 15.30-16.00 uur | Pauze met thee en koffie (De Droogloods)  |
| 16.00-17.30 uur | Lezing Marieke Lebbink (natuuriëtist):<br><i>Darmklachten en de kunst van begeleiding van cliënten</i> (De Droogloods)  |
| 17.30-18.30 uur | Pauze / Inrichten slaapplek <b>Corvee</b>   |

### Avond

De Droogloods

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 18.30-19.30 uur | Diner  |
| 19.30-20.30 uur | Pauze <b>Corvee</b>  |
| 20.30-21.30 uur | Afrikaanse zangworkshop met Froukelien IJntema van Bongani |
| 21.30-23.00 uur | Feestavond   |
| 23.00-.....     | <b>Corvee</b>  |

## 4<sup>e</sup> lustrum .....21 jaar jubileum in 2021



Workshop fermenteren door Peter van Berckel

## Johannes Kingma van Maltison sondevoeding, ex docent voedingsleer NVK



## 4<sup>e</sup> lustrum .....21 jaar jubileum in 2021



Lezing Marieke Lebbink, natuurdietist



## 4<sup>e</sup> lustrum .....21 jaar jubileum in 2021



Aart van der Stel,  
lezing microbiom



& Wendy van Walravenstein  
lezing over voeding mbt reuma en artrose



Catering verzorg door K.ietmee, Cathy & Irma