



**AANMELDINGSFORMULIER
GEMEENTEDAG 18 SEPTEMBER 2022**

Wij hopen dat je enthousiasme is gewekt voor de gemeentedag. Lijkt het je leuk om aan één of meerdere activiteiten of workshops mee te doen of om gewoon een hapje en of drankje te nemen? We verwelkomen je graag!

Schrijf je dan nu in! De inschrijving is open tot en met 5 september.

Lever het onderstaande formulier in, in de daarvoor bestemde bus in de hal van de Westerkerk.

Opgeven kan ook via de mail of Scipio:

Ga dan naar de site van de Westerkerk: www.ngkw.nl. Download het aanmeldingsformulier en mail het naar gemeentedag@ngkw.nl. Aanmeldingsformulieren liggen ook op de tafel in de hal van de kerk en zijn ook te zien op Scipio.

Ja, wij zijn aanwezig op de Gemeentedag

Naam:

Adres:

Tel nr:

Email:

Aantal kinderen tot 5 jaar:

Aantal kinderen 5 – 10 jaar:

Aantal kinderen boven de 10 jaar:

Tijdens deze gemeentedag worden er een aantal workshops gegeven. Graag hieronder aangeven aan welke workshop je wilt deelnemen en met hoeveel personen, zodat wij ervoor kunnen zorgen dat er overal voldoende materialen enz. aanwezig zijn.

OCHTEND PROGRAMMA 11.30 – 13.00 UUR

- Wandeling Henk Baas**personen
Na de koffie is er weer de mogelijkheid om een mooie wandeling door ons dorp te maken. Voorzien van een routebeschrijving en wat vocht kuieren we door een gedeelte van het dorp. Hierbij worden diverse onderwerpen aangesneden, waarover al kuierend met elkaar gekeuveld kan worden. Deze wandeling duurt ongeveer 1 uur en 20 minuten.

- Workshop ring met droogbloemen (max. 30 pers.)**personen
Onder begeleiding van Talitha de Graaf en Marian ter Haar maak je een hippe krans van een metalen ring met droogbloemen.
De krans kan je thuis een mooi plekje geven of iemand verrassen met deze zelf gemaakte krans is natuurlijk ook leuk! (leeftijd 18+)

- Spreker Jacob Koelewijn**personen
Thema: Samen Bidden

- Workshop 'Salad in a Jar' (max. 20 pers.)**personen
Een heerlijke salade bij de lunch is een gezonde keuze, maar waar moet een goede voedzame salade eigenlijk uit bestaan? Hoe zorg je dat je niet na een uur alweer trekt hebt en waar kan je allemaal mee variëren? Met alleen wat komkommer en een krop sla kom je er niet. En hoe zit het met de dressing? Hoe maak je snel een gezonde dressing, want de meeste kant en klare varianten uit de supermarkt zitten boordevol suiker en E-nummers.

Tijdens de Workshop 'Salad in a jar' gaan we met deze vragen aan de slag. We maken een lekkere voedzame salade die geschikt is als lunch of zelfs als avondmaaltijd. Dit doen we door te zorgen voor een goede verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. We hebben ze allemaal nodig om ons lichaam goed te laten functioneren, maar vaak is de balans tussen die drie ver te zoeken.

Meld je nu aan voor de Workshop 'Salad in a jar' en **PROEF, LEER** en **ERVAAR** hoe jij zelf een gezonde salade opbouwt en ga naar huis met een heerlijke lunch voor de volgende dag in een hippe pot.

- Workshop Reptielen (max. 50 pers.)**personen
Ook zo gek op reptielen en er alles over willen weten? Dan is dit je kans en geef je op voor een onvergetelijke ervaring! Jullie mogen de reptielen aanraken en er mee op de foto, hoe gaaf is dat..... Dus aarzel niet en geef je op. (leeftijd 4-12 jaar)

- Workshop mocktails maken (max. 20 pers.)**personen
Je hebt ze vast wel eens voorbij zien komen. DO IT YOURSELF cocktails in een fles. Dit ga je nu zelf maken maar dan alcoholvrij, mocktails dus! Ingrediënten ontdekken en mixen tot een ideale mocktail.

- Het Lagerhuis Jaap van Dijk**personen
- Darten**personen
Ook dit jaar gaan we weer darten. Dus jongens en meisjes laat jullie dart prestaties maar eens zien. Laat zien hoe goed je bent!
- Bottertocht (BU67 t.h.v. Havenstraat 23)**personen
Kom op eigen gelegenheid naar de Oude Haven, waar we aan boord stappen van de BU67 en een stukje gaan varen. Eenmaal op het water zal er een korte overdenking worden gehouden door Fred Nijenhuis.
- Lunch 13.00 uur**personen

MIDDAG PROGRAMMA 14.00 UUR TOT 15.30 UUR

- Zalm Roken**personen
Net als vorige jaren gaan we weer zalm roken. Voor degene die er vorige jaren niet bij waren of die het weer vergeten zijn! Wil je de kunst van het zalm roken leren zorg dan dat je erbij bent.
- Workshop mocktails maken (max. 20 pers.)**personen
Je hebt ze vast wel eens voorbij zien komen. DO IT YOURSELF cocktails in een fles. Dit ga je nu zelf maken maar dan alcoholvrij, mocktails dus! Ingrediënten ontdekken en mixen tot een ideale mocktail.
- Bottertocht (BU67 t.h.v. Havenstraat 23)**personen
Kom op eigen gelegenheid naar de Oude Haven, waar we aan boord stappen van de BU67 en een stukje gaan varen. Eenmaal op het water zal er een korte overdenking worden gehouden door David Heek.
- Workshop 'Weet wat je eet' (max. 20 pers.)**personen
Stel.. je hebt de keuze gemaakt om nu echt gezonder te gaan leven of je wil wat kilo's afvallen. Geen tijdelijke oplossing, maar je wil een duurzaam gezond eetpatroon ontwikkelen met gewone voeding. Waar begin je dan? Gezond eten begint al bij het doen van de boodschappen, maar welke keuzes maak je dan? Gewoon wat minder suiker? Het lijkt zo eenvoudig, maar als je eenmaal voor het schap staat en de keuze hebt uit 20 soorten jam staar je wat vertwijfeld naar alle soorten.

In de jungle van de supermarkt weet je soms gewoon niet meer waar je op moet letten. Wat is wel gezond en wat niet? De symbolen en handige marketingtrucjes vliegen je om de oren en je ziet door de bomen het bos niet meer.

Komt dit bekend voor? Dan is de workshop 'Weet wat je eet' iets voor jou. Je leert hoe je een etiket moet lezen en waar je op moet letten om een verantwoorde keuze te maken in de supermarkt. Bovendien ga je naar huis met alle informatie gebundeld

in de gids 'Weet wat je eet'. Zo kan jij thuis alles nog eens rustig nalezen en stap je voortaan als een ware kenner, vol zelfvertrouwen de supermarkt in.

Neem de volgende producten (of de verpakking ervan) mee naar de workshop:

- Een brood- of graanproduct naar keuze (Denk aan brood, crackers, toast enz.)
- Een zuivelproduct naar keuze (Denk aan kwark, yoghurt, melk, toetjes enz.)
- Een dressing of saus naar keuze (Woksaus, saladedressing enz.)
- Een tussendoortje naar keuze

Kies producten die je zelf vaak gebruikt thuis of waarvan jij gewoon benieuwd bent hoe voedzaam of gezond ze zijn.

Mocht je thuis nog iets anders in de kast hebben staan waarvan jij je al tijden afvraagt hoe verantwoord het nou eigenlijk is? Neem die ook gerust mee naar de workshop.. dan gaan we lekker aan de slag met kijken en vergelijken.

- Vossenjacht**personen
Ook dit jaar organiseren we een fantastische vossenjacht, wil jij hier aan meedoen geef je op!!!
- Spreker Jacob Koelewijn**personen
Thema: Samen Bidden
- Beachvolleybal**personen
Stap op de fiets naar 't Strandje van Spakenburg en leef je lekker uit!
- VANAF 15.30 UUR**personen
Vanaf 15.30 uur kunnen we luisteren naar een concert van "4 tune" onder het genot van een drankje en vanaf 16.30 uur openen de Foodtrucks op het plein.

Wij als gemeentedag commissie kijken er enorm naar uit en hopen dat we met elkaar een onvergetelijke leuke, gezellige, zonnige en gezegende dag zullen hebben!