

Iederal op de camping 10 t/m 14 augustus 2023

Programmamakrant



Ontdekken wat voor jou echt belangrijk is. Er is geen betere tijd dan vakantietijd om daar weer eens ruimte voor te maken. Van 10 t/m 14 augustus biedt Iederal voor campinggasten van Energy Up een gevarieerd programma van events die je frisse ideeën opleveren én volop energie.

Met een mooie balans tussen ontspanning en inspanning. Dompel je onder in de natuur met een bosbad of stiltewandeling. Ga in gesprek bij het kampvuur. Leef je creatief uit door te dansen, schilderen, of je eigen liedtekst te schrijven.

**Alle events zijn GRATIS* voor campinggasten.
Meld je aan via de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest.**

*bij sommige events vragen we een bijdrage van € 5 voor een kop soep met brood.

iederal

voor levensontdekkers

Programma



Donderdag 10 augustus

19.00 - 21.00 uur

Kampvuurgesprek over lef

Durf jij de uitdaging aan? Om moediger te worden? Maar lef, waar haal je dat vandaan? En waarvoor heb jij het nodig? Ontdek wat jou moed kan geven.

Aan de hand van prikkelende vragen ga je samen in gesprek. Je onderzoekt je diepere verlangens en krijgt inzicht in wat je tegenhoudt om je dromen waar te maken. Je verzamelt samen tools om met meer lef stappen te zetten en je leven zelf vorm te geven.

Praktische zaken:

- let op: we vragen een bijdrage van € 5 voor een kop soep met brood
- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- bij slecht weer kan dit event verplaatst worden. Houd daarvoor het informatiebord op de camping in de gaten.
- maximaal 12 deelnemers



Vrijdag 11 augustus

08.00 - 11.00 uur

Bosbaden

Wil je je energiekeker voelen en creatiever? Ga dan bosbaden. Bosbaden is ontstaan in Japan en blijkt dé manier te zijn om te ontspannen en nieuwe energie op te doen.

Tijdens deze langzame wandeling dompel je je onder in de natuur. Met al je zintuigen. Je snuift de geuren op van mos, aarde, dorre takken, water. Je ziet hoeveel tinten groen er zijn en hoort vogels zingen. Welke geluiden hoor je nog meer? Je loopt een stukje op blote voeten. Wat voel je? Je ontdekt hoe je ontspant door de natuur zo intensief te ervaren. Je komt opgeladen terug.

Praktische zaken:

- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- neem iets mee om op te liggen (voor als de ondergrond vochtig/nat is)
- bij slecht weer kan dit event verplaatst worden. Houd daarvoor het informatiebord op de camping in de gaten.
- maximaal 16 deelnemers
- NB: je gaat niet het water in





Programma



Vrijdag 11 augustus

16.00 - 18.00 uur

Gevoel op het doek

Ontketen je creativiteit met muziek. Schildertalent niet nodig.

Neem je favoriete muziek mee, muziek die jou raakt. Wat roept het bij je op? Zet je hand op het doek, laat je creativiteit stromen en schilder wat je voelt. Na het schilderen laat je je muziek horen aan de anderen. Wat raakt je? Welke vorm gaf je aan wat je hoorde? Ervaar samen verbinding en verwonder je over de diversiteit.

Praktische zaken:

- neem muziek mee die jou raakt en oortjes of een koptelefoon
- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- bij slecht weer kan dit event verplaatst worden. Houd daarvoor het informatiebord op de camping in de gaten.
- maximaal 12 deelnemers

Vrijdag 11 augustus

23.00 uur

Vallende sterren kijken

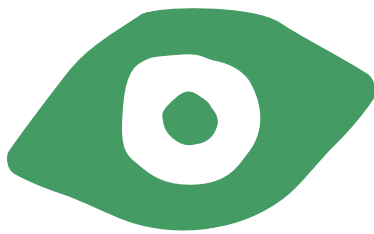
Kom in het gras liggen en verwonder je over wat je misschien nooit eerder zag!

Deze dagen is de Perseïden meteorenzwerm actief. Daardoor kun je bij een donkere, onbewolkte hemel veel heldere, vallende sterren zien. Onder leiding van Martin (amateur-astronoom) en Karlien de Jonge kijken we deze avond naar de hemel in de hoop glimpen op te vangen van de naar schatting 100 meteoren die je per uur kunt zien. Er zijn een Dobson-telescoop en een Astro-verrekijker aanwezig waar we om beurten door kunnen kijken.

Praktische zaken:

- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- neem iets mee om op te liggen (matje of ligstoel bijvoorbeeld)
- voor dit event moet de lucht onbewolkt zijn. Houd daarom het informatiebord op de camping in de gaten. Lukt het vrijdag niet, dan doen we zaterdag 12 augustus een nieuwe poging.





Programma



Zaterdag 12 augustus

16.00 - 18.00 uur

Dansen in verbinding

Behoeftte aan een dosis positiviteit en energie? Kom dansen en maak verbinding!

Bij 'Dansen in verbinding' gaat het om samen plezier maken. Om jezelf te bevrijden en je eigen, unieke dans te dansen. Je geeft expressie aan je gevoel en komt in contact met jezelf, met wie jij in essentie bent. Je ervaart kwetsbaarheid en je voelt je eigen kracht. We maken onder leiding van Tanja Faber, professioneel heartdance®-begeleider, een dansreis op verschillende soorten muziek. Je danst met jezelf, maar maakt ook verbinding met anderen door mooie werkvormen. Na elke dans staan we even stil bij wat je hebt ervaren. Aan het einde, na zo'n anderhalf uur dansen gaan we in gesprek over onze ervaringen aan de hand van wat vragen.

Praktische zaken:

- het is prettig verschillende laagjes kleding te dragen, zodat je deze makkelijk aan/uit kunt doen als je het koud/warm hebt. Dansen op blote voeten is het fijnst (contact met de grond), maar neem ook sokken mee voor als je het te koud vindt.
- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- maximaal 20 deelnemers



Zaterdag 12 augustus

19.00 - 21.00 uur

Kampvuurgesprek over de kracht van kwetsbaarheid

Open zijn over wat je voelt. Over een klus waarvan je niet weet hoe je die aanpakt. Over een fout die je gemaakt hebt. Dat is eng. Durf jij het?

"Het is best jammer als je je niet kwetsbaar durft op te stellen", zegt Brené Brown, die jaren onderzoek deed naar kwetsbaarheid. Het blijkt namelijk de basis te zijn van verbinding, vertrouwen en blijdschap. Bij het kampvuur ontdekt je wat kwetsbaarheid je brengt. Dat kwetsbaarheid moeilijk lijkt, maar je heel krachtig maakt. En hoe je dat doet, kwetsbaar zijn.

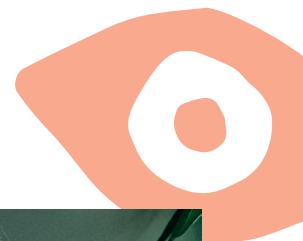
Je gaat in gesprek aan de hand van prikkelende vragen en inspireert elkaar.

Praktische zaken:

- let op: we vragen een bijdrage van € 5 voor een kop soep met brood
- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- bij slecht weer kan dit event verplaatst worden. Houd daarvoor het informatiebord op de camping in de gaten.
- maximaal 12 deelnemers



Programma



Zondag 13 augustus

08.00 - 09.30 uur

Stiltewandeling

Heb jij weleens behoefte aan stilte? Om na te denken of tot rust te komen? Wandel mee en krijg rust in je hoofd en lichaam.

Ook al is het stil om je heen, in je hoofd heerst vaak nog onrust. Om gedachten tot rust te brengen, richt je je aandacht tijdens het wandelen op de natuur en zet je je zintuigen open. Hoor je de zingende vogels, voel je de wind op je huid? Zie je de lichtval op het blad? Misschien ruik je zelfs een zweem mos, vochtige aarde of gras. Je geest kalmeert. Je to-do-lijstjes vervagen. Stress en somberheid verdwijnen. Je bent op een soort minivakantie voor je geest en komt helemaal ontspannen terug.

Af en toe staan we even stil voor een korte oefening. Om helemaal in het nu te komen, (nog) rustiger te worden en onze waarnemingen aan te scherpen. We sluiten de wandeling af met thee en wat lekkers.

Praktische zaken:

- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- bij slecht weer kan dit event verplaatst worden. Houd daarvoor het informatiebord op de camping in de gaten.

Zondag 13 augustus

20.00 - 22.00 uur

Workshop liefdestalen

Ben je benieuwd naar hoe je een goede relatie nog sterker kunt maken? Ontdek de liefdestalen.

We hebben allemaal een andere manier waarop we liefde het liefst geven en ontvangen. Als je elkaars taal begrijpt en ernaar handelt, kun je je relaties verbeteren. Slechts een klein deel van onze communicatie gaat over de woorden die we kiezen. Veel vaker gaat het om de toon, oogcontact, de tijd nemen, een gebaar of een aanraking. En dat zegt soms meer dan 1000 woorden. Relatiecoach Simone Bleumink vertelt tijdens deze workshop over hoe je elkaar beter kunt leren begrijpen.

Praktische zaken:

- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- maximaal 18 deelnemers



ontdek alle
events op
iederal.nl

Programma



Maandag 14 augustus

15.00 - 18.00 uur

Schrijf je lied

In deze vrolijke, muzikale workshop schrijf je je eigen songtekst.

Je creëert, schrijft, improviseert en zingt onder leiding van stadsdichter van Eindhoven Iris Penning. Een creatieve workshop om jezelf te uiten. Je innerlijke criticus is niet uitgenodigd! Je hoeft niet muzikaal en een dichterlijk meesterbrein te zijn om mee te doen. Als je maar nieuwsgierig bent. Nieuwsgierig naar je dromen en verlangens, want deze zet je om in woorden en klanken. Zo uit je wat er in je zit en voel je even hoe het is om songwriter te zijn.

Praktische zaken:

- inschrijven op de intekenlijst bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- verzamelen bij de Iederal-vlag in het Food Forest
- maximaal 12 deelnemers



De begeleiders



Mendi Hundman (1982) woont samen met haar dochters in Scheveningen. Mendi: "Ik ben graag in de natuur en wandel veel over het strand en in het bos. Ik ga regelmatig op pad met mijn camper, het hele jaar door. De natuur, het buitenleven: ze geven me het ultieme gevoel van vrijheid. Ik voel me dan het meest in verbinding met mezelf. Daarnaast ben ik graag creatief bezig. Zo kom ik uit mijn hoofd en meer in mijn lijf. In mijn werk als eventcoördinator bij Iederal komen al deze elementen terug. Ik hou ervan om me met anderen te verbinden, dingen samen te delen en zo te ervaren dat we niet zoveel van elkaar verschillen."



Pepijn van der Meer (1977) woont met zijn gezin aan de hei in Bussum. Pepijn: "Ik ben opgegroeid in de bossen en de natuur heeft altijd een sterke aantrekkingskracht op mij gehad. Verre reizen en avonturen zitten in mijn bloed en daarvan is de natuur altijd een belangrijk onderdeel. Na een carrière in de snelle en vluchtige wereld van reclame en communicatie, heb ik het roer omgegooid en heb ik bij Iederal mijn werkelijke drijfveer gevonden: bewust leven en bezig zijn met zingeving. Als eventcoördinator geniet ik er enorm van om mensen met elkaar in verbinding te brengen en ze te inspireren tot meer zingeving, met aandacht voor mens en natuur. Ik hoop zo, samen met anderen, de wereld een klein beetje mooier te maken."

VANDAAG magazine

Voor graaglezende levensontdekkers maken we een magazine. Om je uit te nodigen over jezelf na te denken, en over jouw verbinding met de ander en de wereld. VANDAAG verschijnt vier keer per jaar en is een down-to-earth magazine vol prikkelende levensvragen. Met artikelen over actuele thema's, herkenbare columns en interviews met bekende en minder bekende mensen.

ieder.nl/vandaag-magazine



Iederal-puzzel

A	W	W	D	X	D	W	A	N	D	E	L	E	N	M
N	B	L	S	A	R	L	E	Z	I	N	G	U	Z	O
E	B	O	O	A	N	D	E	R	E	N	N	O	Z	O
D	T	P	S	V	M	S	E	Q	E	F	D	N	O	D
N	A	L	O	B	Q	E	E	S	L	L	I	T	R	B
I	V	N	I	S	A	W	N	N	E	Y	D	D	G	O
B	O	L	K	T	B	D	W	L	V	W	K	E	V	A
R	L	G	L	B	S	J	E	Z	E	L	F	K	U	R
E	L	O	S	L	A	T	E	N	N	V	A	K	L	D
V	E	Y	X	H	B	A	L	A	N	S	I	E	D	B
W	M	I	N	S	P	I	R	E	R	E	N	N	I	T
U	A	U	Q	H	M	G	E	L	U	K	K	I	G	I
L	A	R	E	D	E	I	Y	J	S	S	A	V	Y	L
G	N	E	T	H	C	I	D	Z	F	F	T	O	L	U
B	E	T	E	K	E	N	I	S	V	O	L	G	Y	B

- Anderen
- Balans
- Betekenisvol
- Bosbaden
- Dankbaar
- Dansen
- Dichten
- Gelukkig
- Iederal
- Inspireren
- Jezelf
- Leven
- Lezing
- Loslaten
- Moodboard
- Ontdekken
- Samenleving
- Stilte
- Verbinden
- Vollemaan
- Wandelen
- Wereld
- Zorgvuldig



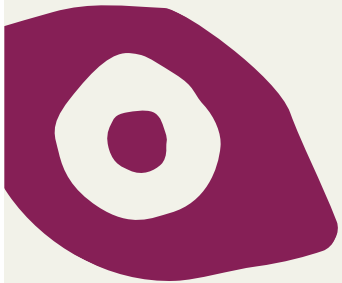
ieder

voor levensontdekkers

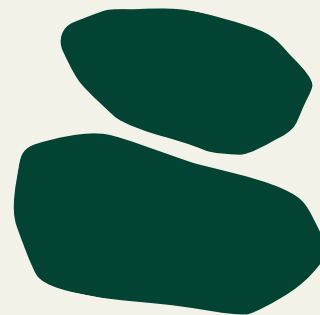
Samen je eigen weg vinden

Iederal brengt levensontdekkers bij elkaar. Om met elkaar te ontdekken waar het voor jou in het leven om draait. Want samen vind je zoveel meer dan wanneer je alleen op zoek gaat.

Ontdek al onze events op: ieder.nl




Niemand is hetzelfde
iedereen is gelijk
iedereen is anders
en hetzelfde tegelijk



kun je dat nog volgen
iedereen is hetzelfde
en toch zijn we zo anders
want wij zijn niet dezelfde

hoe je het ook ziet
iedereen is één
zelfs als je in je eentje bent
is niemand ooit alleen



samen in de kosmos
samen in het land
in het grote plaatje
staan we samen hand in hand

zoek dat in die ander
zie hoe jij die ander bent
weet dat je dat kunt zien
je zo de hele wereld kent



Uit het boek

Wat als je geen idee hebt waar het allemaal om draait (is dat erg?).

Meer weten? Kijk op:

federal.nl/watals