

Uitgelichte activiteiten

Lezing: 'Eet jezelf gezond'

De heilzame aspecten van voeding

do 28 maart – 19:30 -21:30 uur

Meer dan 70% van de levensmiddelen in de supermarkt zijn zeer sterk bewerkt. Dat betekent dat er minder dan 30% overblijft dat onder onbewerkte voeding valt. In deze lezing gaan we kijken naar de gezondheidseffecten van deze 30% op onze gezondheid. Groente, fruit, noten, zaden, peulvruchten, granen, zuivel en kruiden, ze komen allemaal aan bod. Welke zijn het gezondst? Waar moet je op letten? Hoe zit het precies met koffie en thee? Welke voeding werkt ondersteunend bij veelvoorkomende klachten? Tijdens deze lezing 'Eet je gezond' komt u het allemaal te weten. Juglen Zwaan, voedingsdeskundige en oud-vrijeschoolleerkracht, deelt zijn nieuwste inzichten die hij rechtstreeks uit de medische literatuur heeft gehaald. Na deze lezing is uw kennis up-to-date en heeft u praktische tips in handen om uw gezondheid met natuurlijke voeding te verbeteren!



Kosten: € 15,-

Info: <http://bit.do/eet-jezelf-gezond>

Open Podium Archipel

Muziek voor en door liefhebbers

za 9 februari – 15:00-17:00 uur

Onder het motto "muziek door en voor liefhebbers" wordt een podium geboden voor gevorderde amateurs en beginnende profs. Iedere twee maanden biedt het Open Podium Archipel hiermee een unieke gevarieerd muzikaal programma.

Kosten: € 5,-

Info: <http://bit.do/op-archipel-feb19>



Soiree Jeugdsectie

Privacy: waan of werkelijkheid?

za 16 februari – 16:00-20:00 uur

In de maatschappij wordt hoog opgegeven van privacy. Wij beveiligen ons aan alle kanten en diverse wetgevingen worden in het leven geroepen om onze privacy te waarborgen. Aan de andere kant lijkt het internet alles van ons te weten te komen. Hoe je hiertoe te verhouden? En bestaat privacy eigenlijk überhaupt wel? Wat is eigenlijk een 'privéleven'? De soiree is gevuld met gesprek, twee lezingen, vioolmuziek en een voedzame maaltijd.

Kosten: € 5,-

Info: <http://bit.do/soiree-privacy>

Muziekclub Delft '85

Klassiek

za 2 maart – 14:00-17:00 uur

U hoort muziekwerken voor verschillende instrumenten van componisten als Bosmans, Chopin, Delavigne, Handel, Haydn, Jan Cikker, Janacek, Liszt, Loeillet, Mozart, Schubert, Schumann, Stradella en Telemann. Kom op deze middag genieten in het Vreedehuis van de gepassioneerde muzikanten van Muziekclub Delft '85.

Kosten: gratis toegang

Info: via.phpoot@xs4all.nl



Quatre Mains

Piano-duo's beluisteren

za 9 maart – 20:00-22:00 uur

De Quatre Mainsgroep 's-Gravenhage organiseert eens in de drie maanden een avond waarop het ingestudeerde werk van piano-partners ten gehore wordt gebracht. Een breed scala aan composities zal de revue passeren, waarvan u dubbel zult genieten.

Kosten: gratis toegang

Info: <http://bit.do/quatremains>

Stilte

De kunst van verstilling

zo 17 maart – 15:30-17:30 uur

Een uitnodigend en gevarieerd programma met tekst en muziek over de kunst van de verstilling, afwachten, ontvangen, tot zichzelf komen. Met een inleiding door Lisette Buisman, muziek van het Koetshuis-trio met werken van Debussy, Ravel, Messiaen e.a. Voorafgaand is het café geopend.

Kosten: vrijwillige bijdrage

Info: via.e.appenrodt@gmail.com



Lunchconcert Koninklijk Conservatorium

Jong talent in het Vreedehuis

wo 20 maart – 12:30-13:30 uur

Eenmaal per maand verzorgen leerlingen een lunchconcert voor ouders en belangstellenden. Voor dit doel worden kleine ensembles gevormd, die wekelijks met elkaar repeteren en gecoacht worden bij het samenspel. Al doende leren de leerlingen wat er bij het samen musiceren allemaal komt kijken. Dit leidt tot verrassende resultaten.

Kosten: gratis toegang

Info: <http://bit.do/kc-lunchconcert>

Meer info & activiteiten?

Kijk op vreedehuis.nl