



Nieuws uit Voedsellokaal de Gymzaal # 11, maart 2025

Witte de Withstraat 127 2518CS Den Haag
www.degymzaal.org

voor één keer op papier

Beste bezoekers van Voedsellokaal de Gymzaal en buurtbewoners,

Er gebeurt steeds meer in Voedsellokaal de Gymzaal. Het is een ontmoetingsplek waar mensen elkaar inspireren om duurzamer om te gaan met voedsel, materiaal, energie én met elkaar. Ons motto is Duurzaam en Buurzaam. Er is van alles waar je aan mee kunt doen.

Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst op 1 februari hebben we van veel mensen gehoord hoe zij de Gymzaal willen gebruiken. Die ideeën hebben we in een mooie boom geplakt. Die kun je bewonderen in de hal bij de ingang. Kom gerust eens langs en plak jouw idee erbij.



We drukken deze nieuwsbrief eenmalig op papier om te zorgen dat zo veel mogelijk mensen - ook en vooral in de buurt - weten wat er de komende tijd allemaal gaat gebeuren in de Gymzaal. Op de andere kant staat het programma.



Wil je voortaan op de hoogte blijven van wat er gebeurt? Stuur dan een mail naar info@lokaalvoedseldenhaag.nl en je krijgt de nieuwsbrief per email. Alle oude nieuwsbrieven kun je teruglezen op www.degymzaal.org.

Wees welkom
in Voedsellokaal de Gymzaal!

ELKE WEEK

Maandag: *Start the week QiGong* * 09.00 – 10.00 * € 12,50 inclusief koffie/thee na afloop * Debbie Collins * in Nederlands en Engels * www.debbiecollinsshiatsu.com

Dinsdag: *Open deur* van 10.00 – 18.00: kom gezellig langs voor een kopje koffie of thee, een praatje, tuinadvies, de weggeefhoek en (tussen 10-11 uur) 'weg van Big Tech advies'.

Woensdag: wekelijkse ***markt van Lekkernassûh*** van 15.00 – 19.00

Donderdag : *aanschuiftable van de Volkskeuken* * 16.00 - 20.00 (eten om 18.00) * reserveren via www.volkskeuken.org * **vanaf 10 april** *

Zaterdag: *verpakkingsvrije winkel* van Lekkernassûh * 11.00 – 13.30 *

EENMALIGE ACTIVITEITEN (bijna allemaal gratis)

Zaterdag 5 april: *Rondleiding* langs verbouwing en energiebesparende maatregelen in de Gymzaal * 12.00-12.30 * Marijn Braadbaart * met veel mogelijkheid voor vragen

Donderdag 10 april - 8 mei: *Samen de toekomst in* - vijf bijeenkomsten over hoe we in deze spannende tijden een inclusieve gemeenschap bouwen * 20.00 -21.45 * aanmelden via Signal bij Liane Lankreijer (06 23 42 70 57) of Janine Koppers (06 28 46 11 19)* € 25 of 1,5 TB voor vijf avonden.

Zondag 13 april: *Fermentatie workshop* voor beginners * 13.00 - 17.00 * georganiseerd door Jong Duurzaam Den Haag * duik in de wereld van plantaardige fermentatie en ga zelf aan de slag * meer info/aanmelden via kalender van www.duurzaamdenhaag.nl

Zaterdag 19 april *Rondleiding* (zie boven) * 12.00-12.30 * Marijn Braadbaart *

Zaterdag 3 mei *Rondleiding* (zie boven) * 12.00-12.30 * Marijn Braadbaart *

Maandag 5 mei: *Vrijheidsmaaltijd*. We vieren de vrijheid door samen te eten. Geniet van een 3-gangen maaltijd gemaakt met de lokale seizoensgroentes van Lekkernassûh. Het wordt veganistisch en daarmee gelijk ook halal en koosjer. Daarnaast staan we kort stil bij de betekenis van vrijheid vandaag. Je betaalt wat je kan missen. * inloop 17.30, eten om 18.00 * Aanmelden kan vanaf half april via www.4en5mei.nl

Zaterdag 10 mei: *Lentemarkt* * 10.00 - 15.00 * Naast de verpakkingsvrije winkel zijn er diverse marktkraampjes: de Volkskeuken (fermentatieproducten en taart), Migle (koekjes en snacks), kwekerij de Verwondering (plantjes en zaden), Isabelle (fotoprints) en Carolien (Big Macs, Engels drop en tompoucen van steen). Het is de dag voor moederdag, dus een uitgelezen kans om een mooi kadootje te vinden!

Dinsdag 13 mei: *Bijeenkomst verduurzaming voor VvE's*: hoe verduurzaam ik met alle VvE leden een gemeenschappelijk pand? Met veel tijd om vragen te beantwoorden en misvattingen te ontkrachten * 20.00 - 21.30 * René l'Herminez *

Zaterdag 17 mei: *Bijeenkomst verduurzaming voor VvE's* - zoals hierboven * 11.00 - 12.30 * René l'Herminez *

Zaterdag 17 mei: *Energierkening verlagen!* In deze workshop (vooral voor huurders) leer je hoe je in een paar simpele stappen die rekening omlaag kunt krijgen. Na afloop kun je je inschrijven voor de Direct Bespaar Actie, voor gratis energiebesparende maatregelen * 15.00 - 16.30 * vrije inloop * door energiecoaches van Duurzaam Den Haag