



In deze nieuwsbrief:



Turkse Hightea op 15 en 22 mei 2022

Heerlijke hightea hapjes die je zelf maakt en daarna gezellig samen op eet.



Yogawalk op 27 mei, 8 en 26 juni 2022

Ontspannen wandelen in het bos of naar het strand met Yogaposes en ademhalingsoefeningen.



Activiteitenoverzicht voor 2022

Het voorlopige overzicht



Turkse High Tea 15 en 22 mei 2022 – bij Nur Culinair!



Na jullie enthousiaste reacties op de Turkse kookworkshop gaan we nu ervaren dat de Turkse keuken ook bekend is met de High Tea. Een tafel vol hartige en zoete hapjes waarvan een deel door ons zelf gemaakt. We gaan dan ook een leerzame maar bovenal gezellige middag tegemoet op een fantastische hippe en trendy plek op het Hembrugterrein, bij Lab 44.

Na ontvangst met een drankje en een hapje, gaan we samen aan de slag. Uiteindelijk sluiten we de middag af met een gezamenlijke High Tea en proeven we alle heerlijkheden die we zelf, en Nur voor ons, hebben bereid.

Gerechten die in ieder geval op het menu staan:



Sigara börek met Turkse witte kaas



Sekerpere (zoet)



Pide met spinazie



Baklava (zoet)

Data en tijden

Zondag 15 mei

Zondag 22 mei

Van 14.00 – 17.00 uur.

Minimale en Maximale aantal deelnemers is 12 per middag.

Locatie

Lab 44 op het Hembrugterrein, Middenweg 44 te Zaandam

Er is ruime gratis parkeergelegenheid op het terrein.

Met het openbaar vervoer ga je naar de bushalte Hemkade.

Kosten

Leden: € 20,-

Introducés: € 40,-

Kosten voor deze middag zijn inclusief (Turkse) koffie en thee.

Aanmelden

Opgeven kan tot uiterlijk 06 mei 2022

Dit kan door een e-mail te sturen aan pv@zaanstad.nl t.a.v. Monica Mast

Graag bij aanmelding de volgende gegevens vermelden:

1. Je naam (en de naam van je introducé)
2. Datum (indien je een voorkeur hebt) anders delen we je in o.b.v. beschikbaarheid
3. Eventuele dieetwensen

Let op! dit is tevens de uiterste datum dat je kosteloos kunt annuleren.

Na deze datum kun je zonder dringende reden niet meer annuleren en brengen wij de kosten in rekening.

Betaling

Zodra bekend is of de activiteit door gaat ontvang je een bevestiging met een betaalverzoek.

"Sizi çaya bekliyorum (ik verwacht jullie op de thee)



The Yogawalk op 27 mei en 8 juni en The Yogawalk XL op 26 juni 2022

Yoga en Wandelen in het Duingebied (5km)



Een heerlijke wandeling afgewisseld met een ontspannen Yogasessie gevolgd door een Savasana (eindontspanning) waarbij je luistert naar het gezang van de vogels en het ruisen van de bladeren. Als afsluiting drinken we een kopje verse kruidenthee en geniet je van een snack voor dat je de rest van de dag ontspannen tegemoet gaat. Je hoeft geen yoga ervaring te hebben. Trek lekkere wandelschoenen aan en lekker zittende kleding en je bent klaar voor deze ochtend.

We wandelen 50 minuten normaal tempo en vervolgens gaan we ontspannen d.m.v yogaposes en ademhalingsoefeningen. De yogamatjes liggen al klaar. Deze hoeft je niet zelf mee te nemen.

Yogawalk XL (9km)

Een yogawalk van 9 km naar het strand. Voor de strandwandeling dien je wel een redelijke conditie te bezitten. Omdat de strandwandeling een groot deel van de dag bestrijkt lunchen we op het strand. Het is mogelijk om te lunchen bij strandpaviljoen Vrijheid (www.strandpaviljoendevrijheit.nl). Dit is geheel vrijblijvend en op eigen kosten. Uiteraard kun je er ook voor kiezen om zelf een lunchpakketje mee te nemen.

Bekijk vooral de website van Jaayoga eens: [Yogaschool JaaaYoga Heemskerk](http://YogaschoolJaaaYogaHeemskerk).

En via deze link een impressie van de wandeling: https://vid.cdn-website.com/a5293eda/videos/TVgTtjHQ5mbIZMg3m5IM_YogaWalk+10-10-2021-v.mp4

Data en tijden

Vrijdag 27 mei van 10.00 tot 12.00 uur (bos-5 km) uiterlijk aanmelden tot 12 mei a.s.

Woensdag 8 juni van 10.00 tot 12.00 uur (bos-5 km) uiterlijk aanmelden tot 24 mei a.s.

Zondag 26 juni van 10.00 tot 14.00 uur (strand-9 km) uiterlijk aanmelden tot 10 juni a.s.

Aantal deelnemers

Minimaal 10 en maximaal 15 per dag.



Locatie

Parkeerplaats Kruisweg (Kraaiennest) ingang tegenover de Patatoloog in Heemskerk.
Er is ruime gratis parkeergelegenheid op het terrein.

Kosten

5 km yogawalk Leden: € 11,25
5 km yogawalk Introduceés: € 22,50

9 km yogawalk Leden: € 16,25
9 km yogawalk Introduceés: € 32,50

Kosten voor deze dag zijn inclusief duinkaart, kruidenthee, gezonde snack en gebruik yoga mat.

Aanmelden

Dit kan door een e-mail te sturen aan pv@zaanstad.nl t.a.v. Sandra Klingers
Graag bij aanmelding de volgende gegevens vermelden:

1. Je naam (en de naam van je introducee)
2. Datum (indien je een voorkeur hebt) anders delen we je in o.b.v. beschikbaarheid
3. Bij aanmelding voor de strandwandeling graag aangeven of je wilt lunchen bij De Vrijheid, dan reserveren wij een tafel.

Let op! De uiterste aanmelddatum is tevens de uiterste datum dat je kosteloos kunt annuleren. Na deze datum kun je zonder dringende reden niet meer annuleren en brengen wij de kosten in rekening. Niet onbelangrijk: bij slecht weer gaat de activiteit niet door!

Betaling

Zodra bekend is of de activiteit door gaat ontvang je een bevestiging met een betaalverzoek.



Voorlopig Jaaroverzicht 2022

| | |
|----------------------|--|
| Mei | High tea workshop Yogawalk 5 km in Heemskerk |
| Juni | Paardrijden, beginners en gevorderden lessen en buitenritten Avondvierdaagse |
| Juli/Augustus | Suppen Bezoek aan Forteiland en rondleiding sluis IJmuiden Hofjesticht Haarlem |
| September | Wadlopen Dagtocht Monschau en de Ruhrstauseetour |
| Oktober | Golfclinic Workshop Visagie of Kleurenanalyse |
| November | Sinterklaas Kerstmarkt |
| December | Kerststuk maken |