

## Pubquiz en educatieve spelletjesavond

**Vrijdagavond**  
21:15 – 23:30 uur

**Doelgroep:**

iedereen die van quizzes en spelletjes houdt

**Werkvorm:**

tijdens deze spelletjesavond kun je verschillende spellen uittesten en bekijken

**Materiaal:**

de pubquiz bestanden worden gedeeld en ideeën om aan deze spellen te komen worden verspreid

Dit jaar is er op vrijdagavond na de avondlezing om 21:15 uur nog iets leuks te doen voor wie dat wil. Je kunt namelijk meedoen met een pubquiz in zaal Afrika. Test in kleine groepjes je biologische kennis onder het genot van een drankje. Ben je niet van de pubquiz maar houdt je wel van spelletjes? Kom dan met een paar collega's lekker educatief verantwoorde spelletjes spelen!

Een aantal docenten heeft meer of minder bekende gezelschapsspellen omgebouwd tot een biologische variant die je in de klas kunt gebruiken. Soms onderwerp-gebonden, soms algemeen biologisch.

Tijdens dit uurtje kun je binnenlopen, de spellen bekijken en uitproberen. Er zijn mensen aanwezig die de spellen kunnen demonstreren.

## Yoga: een goed begin van de dag voor iedereen

**Zaterdagmorgen**  
van 7:30 - 8:15 uur

**Annelies Visser – yogadocent, biologiedocent en biologisch tuinder**

**Doelgroep:**

iedereen die de dag ontspannen én energiek wil beginnen

**Werkvorm:**

workshop

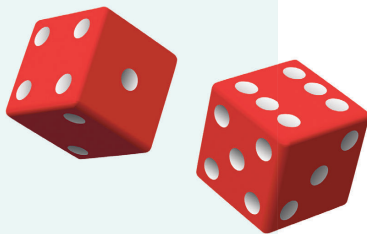
**Materiaal:**

trek loszittende kleding aan in laagjes, zodat je iets aan of uit kunt trekken afhankelijk van de temperatuur. Er zijn matjes aanwezig, maar je kunt ook je eigen mat meenemen

Na deze yogales van drie kwartier, ga je zowel ontspannen als energiek de dag in. We doen rustige oefeningen die goed te doen zijn voor zowel beginners als gevorderde yoga-beoefenaars. Dat betekent niet dat ze op het moment zelf altijd prettig voelen: yoga confronteert je met spanning en stijfheid in je lichaam, en met je reactie hierop. Door simpelweg te blijven ademen, creëer je meer ruimte en ontspanning. Soms bewegen we met iedere ademhaling, soms blijven we langer in een houding, maar steeds gebruiken we de adem als focus.

De zee wordt vaak als metafoor gebruikt tijdens yogales. Onze gedachten worden bijvoorbeeld vergeleken met de golven aan het oppervlak, die wild bewegen, maar onder het oppervlak, voorbij je gedachten, heerst er kalmte. Je kunt je gedachten, of de golven, niet stoppen, maar je kunt erop leren surfen, in plaats van erdoor overspoeld te raken. Yoga beoefenen kan een soortgelijk effect hebben als een strandwandeling: beide helpen onze gedachten te kalmeren. Verder wordt een veelgebruikte manier van ademhalen tijdens yoga, de ujjayi-ademhaling, ook wel *ocean breath* genoemd, omdat het klinkt als de zee.

Annelies Visser (1980) geeft yogales op lokatie en is daarnaast ook biologiedocent en biologisch tuinder. De combinatie van fysiek en mentaal werk, en het kunnen delen van haar passies, geven haar veel voldoening. Ze woont in Utrecht, samen met haar vriend en poes.



## De conferentietassen



Dit jaar zijn de conferentietassen gemaakt door mensen van Greenbaglady.org. Dit project is in 2008 gestart door Teresa VanHatten-Granath in de Verenigde Staten. Inmiddels naaien er heel wat mensen over wereld mee en zijn er al meer dan 70.000 tassen uitgedeeld in ruil voor de belofte om de greenbag te gebruiken in plaats van plastic of papieren zakken.

De NIBI-tassen zijn genaaid door verschillende *chapters* in Nederland en Duitsland. Ieder *chapter* heeft zo zijn eigen werkwijze. Er zijn *chapters* die uit één persoon bestaan, *chapters* die voornamelijk met een school aan het werk zijn en *chapters* die werken met mensen met afstand tot de arbeidsmarkt.

De gebruikte stof halen we uit kringloopwinkels, vooral dekbedhoezen, we gebruiken stof die gedoneerd wordt omdat mensen het niet meer gebruiken en we verwerken resten stof uit de textielindustrie. En, toegegeven, soms kopen we wel eens een nieuw lapje.

De tasjes worden één voor één gemaakt en zijn verschillend van kleur, soort hengsels, maat en soort materiaal. Kies er eentje uit die jij mooi vindt en echt gaat gebruiken. Of eentje die je gaat weggeven aan iemand die hem gaat gebruiken. En mocht je nou zeker weten dat je hem niet gaat gebruiken, geef hem dan weer aan ons. Dan maken wij er iemand anders blij mee en de wereld een beetje mooier: *One bag at a time!*

*Groetjes van de Duitse en Nederlandse Bagettes!*

P.S. Mocht je zelf nog katoenen lapjes hebben liggen waar je niks meer mee kan of een dekbedovertrek wat je spuugzat bent: Neem het mee, wij maken er tasjes van!