

# WORKSHOPAANBOD

Stichting Guusje organiseert de onderstaande workshops:

## Workshop 1: voorjaarskruiden & reiniging

Op 23 maart 2024 van 13-16 uur is er een workshop kruiden & reiniging. In deze workshop leren we de reinigende kruidjes kennen die in de lente als eerste hun kopje boven de grond uitsteken. Met deze kruiden gaan we op verschillende manieren aan de slag, zodat jullie ze van binnen en buiten leren kennen. Tevens komt het onderwerp voorjaarsreiniging uitgebreid aan bod. Ik vertel jullie hoe je dit stap voor stap kunt doen.

### Tijdstip 23 maart 2024 van 13-16 uur

- Er kunnen maximaal 8 deelnemers meedoen: Je geeft je op door je aanmelding. Mochten er meer deelnemers zijn dan is op 13 april 2024 dezelfde workshop.



## Workshop 2: wildplukken met proeverij

Op 11 mei 2024 van 11-13 uur is er een wildplukwandeling door de kruidentuin en langs de akkers van een biologische groenteteler. De nadruk ligt op eetbare wilde kruiden. Je gaat verschillende kruiden proeven en belegt zelf een biologische, vrij van allergenen cracker. Ook zal er om te proeven een wildplukpesto, paardenbloemhoning en smaakwater zijn.

- Minimaal 6 deelnemers. Je geeft je op door je aanmelding.



Wil je je inschrijven? Neem contact op met:  
06- 13235200 of [monique.shiatsu@gmail.com](mailto:monique.shiatsu@gmail.com)

# WORKSHOPAANBOD

**Stichting Guusje organiseert de onderstaande workshops:**

## **Workshop 3: EHBO met kruiden**

Op 25 mei 2024 van 13-16 uur is er een workshop EHBO met kruiden. We besteden aandacht aan de kruiden die direct in te zetten zijn als EHBO. Denk aan vallen, stoten, insectenbeten, verbranding en wondjes. Ik zal jullie verrijken met veel kennis en laat jullie direct de kruidjes ervaren met jullie zintuigen. Je leert de EHBO kruiden tijdens deze workshop goed herkennen, zodat je ze thuis kunt toepassen. Na afloop van deze workshop is er de mogelijkheid een EHBO pakketje aan te schaffen.

### **Tijdstip 25 mei 2024 van 13-16**

- Er kunnen maximaal 8 deelnemers meedoen: Je geeft je op door je aanmelding. Mochten er meer deelnemers zijn dan is op 1 juni 2024 dezelfde workshop.



## **4: Oliën, zalven & tincturen**

Op 27 juli 2024 van 13-16 uur is er een workshop oliën, zalven en tincturen. Tijdens deze workshop gaan we samen aan de slag met het maken van olie, zalf en tinctuur. We leren hoe we dat doen: het juiste tijdstip bepalen en welke delen van de plant we kunnen gebruiken. Alle basisproducten zullen aanwezig zijn. Ook zal ik informatie uitdelen hoe je het later thuis kunt maken. Hoe mooi is het om je eigen kruidenmedicijnen te kunnen maken!!! Na afloop krijgen jullie de kennis en een potje zalf mee naar huis.

### **Tijdstip 27 juli 2024 van 13-16 uur**

Er kunnen maximaal 8 deelnemers meedoen: je geeft je op door je aanmelding. Mochten er meer deelnemers zijn dan is er op 3 augustus 2024 dezelfde workshop.



Wil je je inschrijven? Neem contact op met:  
06- 13235200 of [monique.shiatsu@gmail.com](mailto:monique.shiatsu@gmail.com)

# WORKSHOPAANBOD

**Stichting Guusje organiseert de onderstaande workshops:**

## **Workshop 5: wikkels en kompressen**

Op 7 september 2024 van 13-16 uur is er een workshop wikkels en kompressen. Wikkels en kompressen zijn uitwendige hulpmiddelen die tot doel hebben de eigen herstelkrachten en het genezingsproces te ondersteunen. We gaan op deze workshop met de kruiden uit de kruidentuin aan de slag en leggen wikkels en kompressen bij elkaar aan. Tevens zal ik jullie verrijken met informatie hierover wat jullie ook mee naar huis nemen, om er daar zelf mee aan de slag te kunnen gaan.

### **Tijdstip 7 september 2024 van 13-16 uur**

Er kunnen maximaal 8 deelnemers meedoen: je geeft je op door je aanmelding. Mochten er meer deelnemers zijn dan er er op 14 september 2024 dezelfde workshop.



## **6: Wassen met de natuur**

Op 5 oktober 2024 van 11-13 uur is er een workshop wassen met de natuur. Rond deze tijd zijn er paardenkastanjes waar je een neutraal wasmiddel van kan maken voor in de wasmachine en/of vaatwasser. Je leert de kastanjes herkennen en er een bruikbaar product van te maken. Daarnaast leer je hoe je een mild reinigingsmiddel kan maken van klimop. Ook deze plant leer je herkennen. Een ander in het wild groeiend kruid is zeepkruid. Hiermee laat ik je zien dat je gemakkelijk je handen kunt wassen. Van het wasmiddel en reinigingsmiddel neem je een flesje mee naar huis.

- Minimaal 6 deelnemers. Je geeft je op door je aanmelding.

**Alle workshops vinden plaats op locatie:  
Tuinderij de Lijsterbes, Grafwegen 55A, Groesbeek-Bredeweg**



Wil je je inschrijven? Neem contact op met:  
06- 13235200 of [monique.shiatsu@gmail.com](mailto:monique.shiatsu@gmail.com)