**Activiteiten Morgenrood 2025**

**Inloop Quiltweek**

5 – 10 jan. ‘25

2 sept. – 3 okt. ‘25

**Afbeelding met kleding, textiel, dekbed, patchwork

Automatisch gegenereerde beschrijvingQuilten** of **doorpitten** is een [handwerktechniek](https://nl.wikipedia.org/wiki/Handwerken) waarbij drie lagen [textiel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Textiel) met een doorstiksteek op elkaar genaaid worden. Het resultaat van het werk wordt een [quilt](https://nl.wikipedia.org/wiki/Quilt) genoemd. Alle liefhebbers van quilten worden hiervoor uitgenodigd. Inspireren en leren van elkaar en vooral met veel plezier werken. Het is altijd weer verrassend wat voor mooie werkstukken dat oplevert.

Er wordt geen les gegeven maar je kunt van elkaar wel veel leren!

De quiltweek is op basis van **zelfverzorging**, maar er wordt gezamenlijk gekookt.

**Prijs Nivon-leden: 124,- euro. Niet-leden 184,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Schrijfweek in Morgenrood**

13 – 17 jan.’25

3 – 7 maart ‘25

22 – 26 sept. ‘25

Afbeelding met persoon, tafel, binnen, groep

Automatisch gegenereerde beschrijving“Iedere reis een verrassend thema” onder leiding van Jannie van Maldegem, dagelijks een schrijfmoment van twee uur en een creatieve workshop op een avond. Tijd om te wandelen, fietsen, samen of alleen op pad te gaan. Voor wie nieuwsgierig is naar zichzelf en de ander, voor wie graag schrijvend op ontdekkingsreis gaat, voor wie oprecht wil luisteren naar haar/zijn pen.

Verdriet van je afschrijven, geluk naar je toe! Vanuit je hart, je intuïtie, je innerlijke stem horen.

Deze onkosten worden later verrekend.

Drankjes, koekjes, knabbels, fruit…… fijn als je iets mee neemt om te delen.

**Prijs Nivon-leden 170,- euro. Niet-leden 230,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [www.schrijfavonturen.nl](http://www.schrijfavonturen.nl)

**Mandala tekenen workshops**

Afbeelding met verven, tekening, Kinderkunst, schets

Automatisch gegenereerde beschrijving31 jan. – 2 febr. ‘25

WORKSHOP HUNDERTWASSER

Deze workshop is geïnspireerd op het werk en de kunstzinnige activiteiten van de veelzijdige kunstenaar Hundertwasser. Een kleurrijk weekend.

Nog nooit getekend? Deze workshop is ook voor jou toegankelijk!

Afbeelding met bloem, kunst

Automatisch gegenereerde beschrijving16 – 18 mei ‘25

WORKSHOP KUNST IN JE MANDALA

In deze workshop laten we ons inspireren door kunstenaars als Chagall, Paul Klee en Miro. We maken aan de hand van allerlei tekenoefeningen mandala’s die ieder op zijn eigen manier uitwerkt in de stijl van de kunstenaar. Nog nooit getekend? Deze workshop is ook voor jou toegankelijk!

Afbeelding met tekening, schets, Kinderkunst, kunst

Automatisch gegenereerde beschrijving

29 – 31 aug. ‘25

WORKSHOP NUMEROLOGIE & MANDALA

Numerologie is de leer van de getallen. In deze workshop tekenen we over de getallen en hun symbolieken met als doel het maken van een geboortemandala. Enige basiskennis van het tekenen van een mandala is gewenst.

Afbeelding met kunst

Automatisch gegenereerde beschrijving7 - 9 nov. ‘25

WORKSHOP EB & VLOED

De natuur van het strand en de zee is voor deze cursus de inspiratiebron; schelpen, vuurtorens, wieren, zandkastelen ...

Nog nooit getekend? Deze workshop is ook voor jou toegankelijk!

In deze workshop ` **Alle workshops zijn geheel verzorgd.**

**Prijs Nivon leden vanaf 186,- euro. Niet-leden vanaf 246,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: Yvonne van Meteren 0499-477644 [www.mandalas.nl](http://www.mandalas.nl)

**Het ScheppingsSchilderspel**

2 – 7 febr.’25

*Het ScheppingsSchilderspel met lucht, wolken en zon.*

In de bijeenkomst gaan we praten-mediteren en je schildert 20 minuten in stilte. Elke dag is een nieuwe meditatie; je gaat je eigen beelden uitschilderen. Het is niet noodzakelijk om ervaring te hebben met mediteren/schilderen. Er wordt 5 dagen achter elkaar gewerkt (alleen in de ochtenden) aan een verlangen (jouw thema), dat je graag wilt realiseren.

Dit kan een kleine wens zijn of een diep verlangen, wat goed is voor jezelf, de ander en je omgeving. Je thema staat alle dagen centraal. De bijeenkomst duurt 2,5 uur.

Na de bijeenkomst schrijf je elke dag een verslagje. Tijdens deze week zijn alle voorwaarden aanwezig om te genieten van rust-ruimte-creativiteit én jouw ontdekkingen dat er altijd mogelijkheden zijn om verlangens te realiseren.

Deze cursus staat onder leiding van Paula Swalen, docent Zelfontdekken door schilderen.

De midweek is op basis van **zelfverzorging**.

**Prijs Nivon-leden:** **201,- euro. Niet-leden 261,- euro**.

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Informatie: Paula Swalen 06-10328695 of Irene Granneman [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Shinrin Yoku (bosbaden) retraite**

3 – 5 febr.’25

7 – 9 april ’25

29 sept. – 1 okt. ‘25

17 – 19 nov. ’25

Afbeelding met buiten, plant, boom

Automatisch gegenereerde beschrijvingIn deze 2 daagse retraite ga je jezelf onderdompelen in de natuur. Shinrin-yoku (bosbaden) is ontstaan in Japan en is een speciale manier om te vertragen en te verstillen zodat je de helende kracht van de natuur kan ervaren. Je gaat je zintuigen op een meer bewuste manier gebruiken. De geur van naaldbomen, het geluid van ruisende bladeren, kijken naar de verschillende tinten groen en de verrassende smaken van eetbare wilde planten. De verwondering neemt steeds meer toe. De essentie van bosbaden is een lichamelijke ervaring waarbij je uit je hoofd en meer in je lijf en gevoel komt.

We zijn op een mooie locatie met het natuurgebied Kampina aan de achterkant van het huis. Verderop liggen de bossen van Oisterwijk.

De retraite wordt begeleid door Lishe Los, cultureel antropoloog en gecertificeerd IVN-gids met specialisatie Shinrin Yoku en stiltewandelingen.

**Op basis van zelfzorg.**

**Prijs Nivon leden 105,- euro. Niet-leden 165,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [Irene](mailto:Irene) Granneman [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**NIEUW Wolvilten**

11 – 13 febr. ‘25

[](http://www.meervilt.nl/wp-content/uploads/merinoset-1080.jpg)Deze dagen gaan we kennismaken met de prachtige kleuren en zachtheid van de merino lontwol. Op zoek naar eigen creativiteit en genietend van wat er onder je handen ontstaat. Onder leiding van creatief therapeut Marjolein Stok ga je zeker met een heel eigen werk naar huis. Het is niet nodig om hierin ervaring te hebben. Alle materalen zijn inbegrepen, neem zelf 1 of 2 grote badhanddoeken mee.

**Op basis van zelfzorg.**

**Prijs Nivon leden 153,- euro. Niet-leden 213,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [Irene](mailto:Irene) Granneman [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Art Journaling in Morgenrood**

11 – 13 maart ‘25

25 – 27 nov. ‘25

Afbeelding met tekst, poster, kleding, tekenfilm

Automatisch gegenereerde beschrijvingWil je graag ontspannen op een creatieve manier? Houd je van tekenen, schilderen, stempelen, kleuren, collages maken, doodlen, handletteren of wil je dat graag leren?

Meld je dan aan voor de 3 daagse workshop Art Journaling. In deze dagen maken we minimaal 4 A4 pagina's waarbij pagina’s met de nadruk op collage en de andere pagina’s met stencils ligt. Je kunt de pagina’s afmaken met een handgeschreven tekst of een kant en klaar gedrukte quote.

De cursusleidster Ans Donders verzorgt alle benodigde materialen.

**Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 2 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en wat lekkers.**

**Prijs Nivon-leden 156,- euro, Niet-leden 216,- euro.**

Aanmelding: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Kookworkshop vegetarisch koken**

11 – 13 maart ’25 (Surinaams / Hindoestaans)

25 – 27 nov. ’25 (Surinaams / Hindoestaans)

Afbeelding met Natuurlijke voeding, Volwaardige voeding, Lokale gerechten, Veganistische voeding

Automatisch gegenereerde beschrijvingLijkt het je leuk om de fijne kneepjes van de vegetarische keuken te ontdekken? Wil je leren Surinaams / hindoestaans te koken op vegetarische basis?

Dit is je kans om zowel te leren koken als te genieten van je zelfgemaakte maaltijden! Tevens kook je voor de groep Art Journal, dus 10 personen extra.

Onder leiding van onze koks Lila en Chitra, beiden van Surinaamse afkomst, ga je in de middag aan de slag om de maaltijden te bereiden. In november zijn Nelleke en Henk onze koks. De ochtend is vrij te besteden. **Ontbijt en lunch o.b.v. zelfzorg.**

We koken 2 dagen, beginnend op 12 maart en 26 nov. om 13.30 uur.

**Prijs Nivon-leden 133,- euro, niet-leden 193,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Wandelweek**

6 – 10 april ‘25

5 – 9 okt. ‘25

Afbeelding met buitenshuis, boom, bos, rondtrekken

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe prachtige bossen, heide en vennen van Oisterwijk vormen een prachtig decor voor een paar dagen wandelen. Je wandelt van maandag tot donderdag onder leiding van Ellen Commelter. Tijdens de wandeling vertelt een IVN vrijwilliger je interessante wetenswaardigheden over de natuur en de historie van het gebied.

De dag-afstanden zijn ongeveer 15 km, de laatste dag ongeveer 8 a 10 km. Op zondag is de ontvangst om 16.00 uur, donderdag sluiten we af na de wandeling.

**Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 4 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en wat lekkers.**

**Prijs Nivon leden 233,- euro. Niet-leden 293,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [Irene](mailto:Irene) Granneman [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Fietsen in Brabant**

4 – 9 mei ‘25

**Afbeelding met buiten, boom, grond, fiets

Automatisch gegenereerde beschrijving**5 dagen met de fiets er op uit door afwisselend Brabants natuurschoon. Tijdens de dagelijkse tochten (40-55 km) genieten van alles wat Brabant te bieden heeft: bos, heide, zandverstuivingen en vennen. Je fietst in groepsverband. Het tempo is voor alle soorten fietsen goed te doen!

**Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 5 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en wat lekkers.**

**Morgenrood heeft heel goede huurfietsen, niet-elektrisch!**

**Prijs Nivon-leden 299,- euro. Niet-leden 359,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Schildervakantie in Oisterwijk**

2 – 6 juni ‘25

Afbeelding met tekening, kleurrijk

Automatisch gegenereerde beschrijvingEen midweek helemaal voor jezelf. Je hoeft alleen maar te schilderen. Je leert technieken, tips en trucs, zodat het echt lukt.

We schilderen op locatie in Nivonhuis Morgenrood en gaan het mooie landschap in met ons schetsboek. De schitterende omgeving staat garant voor voldoende inspiratie.

Indien mogelijk gaan we in de avonden cultuur snuiven in de diverse galerieën in het schilderachtige dorp.

Kortom een geweldige inspirerende week schilderen o.l.v. kunstenares Lia Kuijpers voor beginners en gevorderden. **Inclusief enkele materialen.** **Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 4 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en wat lekkers.**

**Prijs Nivon-leden 309,- euro, niet-leden 369,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) 088-0990987

Info: [lia@liakuijpers.nl](mailto:lia@liakuijpers.nl) ([www.liakuijpers.nl](http://www.liakuijpers.nl)) en [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Mind Walk**

5 – 6 juli ‘25

**Afbeelding met water, buiten, lucht, zonsondergang

Automatisch gegenereerde beschrijving**23 – 24 aug. ‘25

Zin om je te ontspannen en op te laden? Kom meewandelen tijdens deze Mind-Walk weekeinden. We starten op zaterdagmiddag om 14.00 uur met de wandeling, maximaal 2 ½ uur, waarbij we ook oefeningen zullen doen. Aan het eind volgt de meditatie waarna we samen theedrinken. Zondag volgt de 2e Mind Walk van 2 ½ uur, met een andere route en andere oefeningen. Iedereen kan meedoen op eigen niveau.

Op basis van **zelfverzorging**.

**Prijs Nivon-leden 78,- euro. Niet-leden 117,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

[www.Mind-WalkAmersfoort.nl](http://www.Mind-WalkAmersfoort.nl)

**Seniorenweek**

31 aug. – 5 sept. ’25

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijvingEr op uit in de prachtige omgeving van de Oisterwijkse bossen en vennen. Een speciale week met diverse activiteiten zoals fietsen, wandelen, muziek, een excursie, bezoek aan musea en diverse activiteiten in en om het huis.

We steken ’s avonds het kampvuur aan en genieten van de sfeer en meer…..

Met uw mobiliteit wordt rekening gehouden door het aanbieden van keuze-activiteiten.

Goede fietsen zijn te huur, wandelroutes zijn aanwezig en de vrijwilligers staan voor u klaar. Kortom….een week om van te genieten!

**De seniorenweek is geheel verzorgd.**

**Prijs Nivon-leden 410,- euro. Niet-leden 470,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

**Herfst fotografie**

31 okt. – 2 nov. ‘25

Afbeelding met buitenshuis, water, boom, hemel

Automatisch gegenereerde beschrijvingTwee dagen fotograferen in de schitterende omgeving van de Oisterwijkse vennen in een periode dat de herfstkleuren op zijn mooist zijn, met presentaties over herfst fotografie en natuur fotografie in het algemeen, excursies in de prachtige omgeving en sessies over het bewerken van foto's. Uiteraard zullen we elke dag ook elkaars foto’s bekijken en bespreken. Stapsgewijs ga je betere foto's maken door de mogelijkheden van je camera beter te begrijpen, en door betere keuzes te maken in je composities en lichtomstandigheden. Ook creatieve fotografie en de bijzonderheden van bosfotografie komen aan bod. Voor beginnende en enigszins gevorderde fotografen met camera. Statief en laptop met foto-bewerkingsprogramma worden aanbevolen maar het is uiteraard niet verplicht.

**Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 2 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en wat lekkers.**

**Prijs Nivon-leden 155,- euro. Niet-leden215,- euro.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl), [hugoweenen1@gmail.com](mailto:hugoweenen1@gmail.com) en/of [Schemkes2@ziggo.nl](mailto:Schemkes2@ziggo.nl)

**Zangdagen met wereldmuziek**

16 – 20 nov. ‘25

Drie dagen lang zingen uit het repertoire van de wereldmuziek. Liederen uit alle windstreken, alle sferen komen voorbij. Van uitbundig tot gepassioneerd, van vrolijk tot romantisch, verstild en ingetogen. Er wordt meerstemmig gezongen. Koorervaring is handig, maar niet noodzakelijk. Plezier staat voorop bij deze zangdagen.

Het enthousiaste team van Kantado Festivalo (= zangfeest) neemt u mee op deze wereldreis:

Afbeelding met tekening, Tekenfilm, schets, illustratie

Automatisch gegenereerde beschrijvingHetty Kienhuis – dirigent/zang/gitaar, Guus Hendriks – accordeon, Wim de Goede – zang, contrabas. Tijdens deze dagen zal er ook een avondoptreden zijn. Afsluiting van de dagen met een presentatie van de liederen die tijdens de workshops zijn aangeleerd. Zelfverzorging: ontbijt en lunch. Inclusief zijn de 4 warme maaltijden.  
**Prijs: € 261,00 voor leden / niet-leden € 321,-**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [Irene](mailto:Irene) Granneman [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**OPTIE Naaidagen op Morgenrood**

1 – 5 dec. ‘25

Heb je een duwtje nodig, wil je hulp voor het maken van een jurk of rok? Heb je een naaimachine waar je mee overweg kan, dan ben je uitgenodigd voor de workshop ”naaidagen op Morgenrood”. Samen met anderen gaan we 2 dagen aan de slag met jouw meegenomen patroon, papier en stof.

Ellen Commelter en Ans Froom, beiden coupeuze, begeleiden je deze week. Vergeet niet je eigen naaimachine en atributen mee te nemen.

**Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 3 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en elke dag wat lekkers.**

Mocht je een lap stof in huis hebben die je niet gebruikt, neem het maar mee want een weggeef hoek is bij elke naaidag een succes!

**Prijs Nivon-leden: 197,- euro, Niet-leden 257,- euro**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

Info: [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl) of 088-0990987

**Portret Schilderweek**

8 – 12 dec. ‘24

Wil je ook zo graag eens een portret schilderen van je partner, kinderen, kleinkinderen of je huisdier? Doe dan mee met de speciale portretschilder week.

Afbeelding met oranje, tekening, kleurrijk

Automatisch gegenereerde beschrijvingWe gaan deze week stap voor stap werken naar een mooi portret. Hoe zet je een portret op en hoe meng je een mooie huidkleur enz. Je kunt je eigen creatieve geest loslaten op het doek. Voor alle materialen wordt gezorgd, jij zorgt alleen voor duidelijke foto’s van de persoon of dier die je graag wilt portretteren.

Kortom: een geweldig inspirerende week voor beginners en gevorderden!

We beginnen maandagmiddag rond 14.00 uur en sluiten af op vrijdag rond 11.00 uur.

**Ontbijt/lunch o.b.v. zelfzorg, incl. 4 vegetarische maaltijden, een aperitief, koffie/thee en wat lekkers.**

**Prijs Nivon-leden 309,- euro Niet-leden 369,- euro.** **Inclusief enkele materialen.**

Aanmelden: [morgenrood@nivon.nl](mailto:morgenrood@nivon.nl)

Info: [lia@liakuijpers.nl](mailto:lia@liakuijpers.nl) ([www.liakuijpers.nl](http://www.liakuijpers.nl)) en [act.morgenrood@nivon.nl](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**VOOR ALLE ACTIVITEITEN:**

**Info:** [**www.morgenrood.nivon.nl**](http://www.morgenrood.nivon.nl) **of** [**act.morgenrood@nivon.nl**](mailto:act.morgenrood@nivon.nl)

**Aanmelden:** [**morgenrood@nivon.nl**](mailto:morgenrood@nivon.nl) **of 088-0990987**