

Everything to make you FeelGood!

# DE FEELGOOD KRANT

Wat zijn we gegroeid de afgelopen jaren! En het blijft maar groeien. Zozeer, dat we van alle kanten gevraagd worden voor nog meer leuke initiatieven. Zo ook om dit krantje te maken: De FeelGood krant. Een krant met de achtergronden van onze projecten en de verhalen van onze vrienden. We hopen dat het lekker FeelGood is om dit te lezen. Home made want daar staan wij voor. 😊 We wensen je veel leesplezier!



## FeelGood Market

Interview met Advait&Priya P3



## De Wilgendans

Een kinderdagverblijf waar kinderen lekker zichzelf mogen zijn en kunnen ravotten en spelen in de natuur. P5



## Rico's kaas

Interview met een deelnemer! P7

## FEELGOOD PARK - MEERHOVEN

Het komt eraan! P3&5



**FeelGood Market online**

Funky, Fair and FeelGood Shopping...open 24/7!  
[www.feelgoodmarketonline.nl](http://www.feelgoodmarketonline.nl)

'When I do good, I feel good. When I do bad, I feel bad. That's my religion.' Abraham Lincoln

## FeelGood Organisatie

Een interview met Advait en Priya

### Hoe is de FeelGood Market eigenlijk ontstaan?

*Priya:* Ik had mijn baan opgegeven omdat ik daar doodongelukkig was en moest rond zien te komen van ons eigen bedrijfje. We ontwierpen producten die we fairtrade lieten maken in Nepal en stonden zelf op markten. Ik kon daar echt niet van leven, vooral omdat er maar weinig evenementen waren waar onze producten tot zijn recht kwamen. Zo ontstond het idee om zelf iets neer te zetten. En Strijp S was de perfecte lokatie.

*Advait:* We maakten een voorstel voor een markt en 3 maanden later stond de eerste FeelGood Market er al.

*Priya:* Daarbij was er ook een verlangen naar iets nieuws in Eindhoven. Er was eigenlijk niet veel te beleven in de stad op zondag, vooral niet als je kinderen had. En Strijp S was een te coole lokatie waar toen nog bijna niets gebeurde.

### Als je de FeelGoodMarket van nu vergelijkt met 3 jaar geleden. Wat vind je daar dan van?

*Priya:* Wat ik leuk vind is dat ik in het begin heel veel energie moest stoppen in het vinden van deelnemers en nu komen ze voortdurend op ons af. Ik kan de hoeveelheid mails bijna niet verwerken van de mensen die mee willen doen en we hebben meestal een flinke wachtlijst. Ook de kwaliteit is met de jaren omhoog gegaan. Je wordt steeds vaker verrast van oh, ja, dit is cool, dit kan er bij.

*Advait:* Het is niet alleen de FeelGood Market, maar dit soort markten zijn een fenomeen geworden. Net zoals je ineens allemaal webwinkels had. Het is echt iets van nu. De beleving, het aanbod, je komt dicht bij de maker maar ook... Het is een maandelijkse ontmoetingsplek geworden. Heel veel mensen komen gewoon om gesprekken te hebben en om nieuwe ideeën op te doen.

En wat leuk is voor ons... Het was veel puzzelen, bedenken en uitzoeken in het begin, maar nu is het echt iets geworden, het bestaat.

### Wat is voor jou het ultieme FeelGood Product?

*Priya:* Iets origineels, wat gemaakt is van natuurlijke restmaterialen, door degene die achter de kraam staat. Iets moois waarvan je denkt 'wauw'! Ambachtelijk en goed gemaakt en het is niet zomaar een gadget. We hebben bv iemand die hele grappige vogelhuisjes maakt van theepotten, hout en afvalmateriaal. En dat ziet er echt mooi en heel creatief uit. Dat vind ik inspirerend. Dat je zo leert kijken van: hé zo'n theepot kan ook een vogelhuisje zijn en dat wordt nog mooi ook!

### Jullie willen toch ook een huis bouwen van restmaterialen?

*Priya:* Haha, ja, we gaan een FeelGood cafe bouwen van allerlei materialen die van de sloop komen. Ik kan het niet aanzien, dat er zoveel wordt weggegooid door iedereen. Dus als wij daar iets aan kunnen doen; super!

Plus je krijgt daar een mooie uitstraling van. Dat vind ik ook het mooie van de FeelGood Market, wij zijn

met heel weinig geld, eigenlijk met niets, begonnen. Dat dwingt je om heel creatief te zijn, waardoor het een beetje een rommelig, maar wel handgemaakt, huiselijk karakter krijgt. Ik denk dat dat ook zeker bijdraagt aan de sfeer.

Een huis bouwen uit allerlei restmaterialen en daar een mooi geheel van te maken, vind ik spannend en inspirerend. Ik hou ervan om iets nieuws te creëren.

### Nu heb je het dus over het FeelGood Park. Hoe is dat dan ontstaan?

*Advait:* De FeelGood Market is maar een keer in de maand en wij wilden het vaker. Wij vinden het zo leuk! Ik wou eigenlijk altijd al zoiets; een restaurant, cafe.

*Priya:* Het FeelGood Park is wat ik nog miste in Eindhoven. Een fijne plek in de natuur waar je met je hele gezin kunt relaxen en genieten. Met echte gezelligheid, lekker ongedwongen.

*Advait:* Ik zie het al bestaan. Een soort strandtent aan



het water, vriendelijk, toegankelijk, met goed eten, comfortabel om daar neer te ploffen. Niet sjiek, maar relaxed en gemakkelijk.

Een lekker muziekje aan, bandjes, yoga en tai chi, alles wat wij leuk vinden. Hiermee creëren we een hangout plek waar ik zelf heel graag de hele dag zou willen doorbrengen.

Een echte FeelGood Plek waar kinderen en ouders, ouderen en gestresste mensen samen komen om een potje ontspanning te krijgen en te brengen.

*Priya:* Er staat ook een piano, een gitaar, vuurtje erbij, samen muziek maken, speelgoed en uitdagingen voor de kinderen. Alles wat mensen inspireert tot ontmoeting, ontspanning en genieten. Zoals je op vakantie lekker tot jezelf komt. Zo'n ontstress-'vakantieplek', dat is het FeelGood Park.

En we zorgen ook voor inspiratie, want inspiratie maakt enthousiast. Je komt tot leven en krijgt ideeën over dingen doen en maken. Dat is waar ik het graag voor doe. Die opwindende, daar is de FeelGood Market door ontstaan en nu ook het FeelGood Park.

### En gaat de FeelGood Market dan ook naar het FeelGood Park?

*Advait:* Nee, de FeelGood Market blijft op Strijp S.

### Jullie werken zoveel mogelijk duurzaam en fairtrade. Doe je dat vanuit een ideaal?

*Advait:* Ik vind dat als je iets doet, doe het dan zo mooi en perfect mogelijk. Dat betekent voor mij ook dat het zo verantwoordelijk mogelijk gedaan moet worden. Er zijn zoveel mensen en maar zo weinig grondstoffen, dus ga je daar voorzichtig mee om.

Daarnaast vind ik moderne technologie, zoals internet, ook geweldig! Maar ik vind dat als we zo slim zijn om die technische dingen te maken moeten we ook zo slim zijn om goed voor elkaar en het milieu te zorgen, goed te eten, maar ook dat de mensen die iets hebben dat delen met de mensen die iets minder hebben. Want de verschillen worden zo heftig de laatste jaren.

### Inmiddels is er ook FeelGood Market Online. Kun je daar iets over vertellen?

*Priya:* FeelGood Market Online is begonnen omdat we zo vaak vragen kregen van bezoekers die op zoek waren naar een bepaald product dat ze op de markt hadden gezien. Dus hebben we een webshop gemaakt voor alle producten van de deelnemers van de FeelGood Market. En ik geloof daar nog steeds in, maar ik vind de vormgeving, dat zeg ik eerlijk, nog niet goed genoeg. Dat is echt een proces. De FeelGood Market is best rommelig en dat maakt de sfeer losjes en ongedwongen. Maar als je een webshop opzet wil je dat alles netjes uitgestald en overzichtelijk is. Daarin komen we onszelf dus tegen. Maar goed, daar leren we van. En we komen er wel. We moeten nog wat zoeken naar hoe we het beter krijgen. Van de andere kant zijn we er ook trots op want het ziet er mooi uit en er staan veel mooie producten op. Maar het is nog niet af.

### Wat is de Soul Market?

*Priya:* De Soul Market is een samenwerking tussen ons en een coole lokatie buiten Eindhoven. Het is de FeelGood Market op reis.

Wij worden heel vaak gevraagd om de FeelGood Market ergens neer te zetten en zijn lang op zoek geweest naar een constructie hiervoor. Je kunt natuurlijk zeggen; dan laat je de Market door een productieteam opzetten en regelen, maar zo zijn wij niet. Wij willen er echt iets moois van maken met ons stempel er op. Maar omdat het (vanwege de samenwerking) toch een beetje anders is dan de FeelGood Market die altijd op Strijp S is hebben we er een nieuwe naam aan gegeven.

De eerste twee edities zijn in Roermond op een super coole lokatie: de ECI Cultuurfabriek met heel veel cultuur en inspiratie in huis, dus perfect voor ons!

### Heb je nog meer ambities voor de toekomst?

*Priya:* Ik wil altijd graag iets moois brengen, iets met bezieling. Al is het maar heel klein. Daar is het FeelGood Park natuurlijk een fantastische plek voor. Ik heb echt super veel zin om daar alles vorm te gaan geven. En als we willen uitbreiden is daar ook alle ruimte voor. Moet je voorstellen, een heel park, vol met de FeelGood vibe! Ik ben voorlopig nog niet klaar!

*Advait:* Ik droom eigenlijk niet zo over de toekomst. Ik ben gelukkig. En dat is goed.

**'If the flower of goodness has blossomed in someone's life, he should be sitting right in the middle of the marketplace so that his fragrance begins to spread in the marketplace.'** Osho

## Kinderdagverblijf De Wilgendans op het FeelGood Park

Een interview met oprichster Carlyne van Lindt

**T**oen ik kennismaakte met de plannen van Priya en Advait om het FeelGood Park te ontwikkelen voelde ik meteen dat ik op die mooie locatie kinderdagverblijf De Wilgendans neer wilde zetten.

Ik kom uit een ondernemersgezin. Groeide op in een dorp. Het opgroeien in een dorp heeft me een grote liefde en respect bijgebracht voor de natuur en hoe je daar mee om gaat.

Mijn opa en oma woonden op een boerderij en ik bracht als kind de verse melk van de koe in een kannetje naar de burens. Ons eten kwam van de biologische tuin. Ik huppelde als kind door de appelboomgaard en de ruimte en natuurlijke omgeving hebben me een passie en leefwijze gegeven die ik nog steeds volg.

Mijn beide ouders komen uit grote gezinnen. Met al mijn neefjes en nichtjes aan een ontbijt onder de

notenboom. Daarna spelen in de natuur, slootje springen, bessen plukken, bomen klimmen en hutten bouwen. Wat een ruimte, ik kan er uren over vertellen.

Ik wist toen al wat ik later wilde worden: een juf en een mama. Mama ben ik geworden van twee kinderen. En een "juf" ben ik ook geworden.

Tegenwoordig werk ik op een antroposofisch kinderdagverblijf in Eindhoven. De

werkwijze vanuit de antroposofie sluit aan bij mijn achtergrond. Vanuit deze passie & inspiratie wil ik werken.

**De Wilgendans past goed in het FeelGood Park omdat dat ook gaat over puur, biologisch, inspiratie en genieten in en van de natuur.**

De Wilgendans werkt vanuit de Antroposofie. Dit betekent een uitstraling en pedagogiek die geïnspireerd is op het gedachtegoed van de oprichter van de Antroposofie: Rudolf Steiner. Het verschil met een regulier kinderdagverblijf ervaar je meteen als je binnenkomt. De kleuren zijn de kleuren van de natuur. De inrichting is rustig en volledig gemaakt van natuurlijke producten. Dit geeft een warme, veilige en natuurlijke sfeer met 'frisse lucht'. Daarnaast gaan we zoveel mogelijk naar buiten.

De kinderen spelen met natuurlijke materialen zoals: hout, riet, dennenappels, mooie stenen, poppen, lappen, wol en zijde. Deze eerlijke materialen geven het kind de mogelijkheid de wereld "echt" te beleven en te leren kennen.

De kinderen worden gestimuleerd om mee te helpen met kleine ambachtelijke taakjes zoals onze eigen appelmoes maken, brood bakken, was vouwen, opruimen. Er komt ook een kruidentuin en moestuin waarin we samen kunnen zaaien, wieden en oogsten. Daar maken dan we samen soep van. We eten vers, suikervrij, biologisch en met aandacht.

In de mooie tuin met paden en boomstammen, zand en bloemen kunnen de kinderen op ontdekking. Op de Wilgendans werken we met een warme, omhullende zorgzaamheid voor elk kind. Wij zorgen voor de ruimte tot eigenheid. Waardoor elk kind zijn eigen kwaliteiten kan leren ontdekken, beleven en ontwikkelen.

**Wil jij je kind op deze prachtige locatie de wereld laten ontdekken? Mail naar: wilgendans@hotmail.com**



## Kundalini Yoga in het FeelGood Park!

Georganiseerd door de Eindhovense DJ Lady Aida!

Een Dj als yoga teacher, dat vinden we leuk! Aida zorgt daarbij ook voor speciale Pop Up Yoga Events waar je naast yoga en meditatie kunt dansen op haar eigen vette en trancy beats.

DJ Lady Aida staat dit jaar precies 30 jaar achter de draaitafels en draaide op bijna alle belangrijke clubs en festivals in Europa en daarbuiten. In het dagelijkse leven volgt ze de Kundalini Yoga lifestyle. Die bestaat uit yoga, mantra, meditatie en yogische filosofie.

Met haar nieuwe project 'Pop Up Yoga Eindhoven' wil Aida urban yogi's samenbrengen op (tijdelijke) stadlocaties zoals parken, theaters en gebouwen.

Meer info? [facebook.com/popupyoga eindhoven](https://www.facebook.com/popupyoga eindhoven)



foto: Madeleine Sars

## Ben je net zo enthousiast over het FeelGood Park als wij en wil je eraan bijdragen?

We kunnen je hulp goed gebruiken! Hoewel wij er natuurlijk alles aan doen om het FeelGood Park zo goedkoop mogelijk te realiseren met gebruikte materialen en onderdelen, kost alles bij elkaar toch veel geld en tijd. We willen er namelijk bovenal een mooie en goede plek van maken.

Dus als je iets over hebt of ons op een andere manier wil steunen, maak je ons heel blij. Je brengt daarmee de realisatie van dit alles een stapje dichterbij, en maakt de plek ook een beetje (meer) van jou!



### Dit kan door middel van:

**Een donatie:** als dank voor je bijdrage vereeuwigen wij je naam op de 'gratitude wall' in het restaurant, waarop alle namen gebrand worden van iedereen die het belangeloos mogelijk heeft gemaakt het FeelGood park te realiseren.

**Sponsoring:** Je koopt alvast twee (romantische) nachten voor de B&B (met korting!) of je koopt alvast een tegoedbon voor het restaurant.

**Vrijwilligerswerk:** Als we gaan bouwen kunnen we vele extra handen gebruiken in de bouw, de afwerking, de inrichting, de communicatie en alles wat er bij komt kijken. Super als jij daar bij kunt zijn!

Check [www.feelgoodmarket.nl/ikdoemee](http://www.feelgoodmarket.nl/ikdoemee) voor alle info.

We hopen dat je er bij bent!



**'When you don't go within, you go without.'** Yogi Bhaijan

## In gesprek met Rico Promes, de vrolijke Surinaamse biologische kaasboer; een gezellige en opvallende verschijning op de FeelGood Market

### Rico, een Surinaamse kaasboer is niet een veel voorkomend plaatje. Hoe is dat zo gekomen?

Ik heb altijd op het platteland geleefd en daar kwam ik in aanraking met boeren en alles wat ze verbouwen. Ik heb van alles gezien en gedaan daar, van aardappelen tot koeien. Mijn moeder was ook al van het bewust en gezond eten. In Suriname woonden we in een dorp. Daar hadden we een moestuin waarin we van alles verbouwd. We gingen ook vissen in de rivier. Zo is het een beetje gekomen. Op mijn 9e kwam ik vanuit Suriname naar Nederland. Daar woon ik nu nog steeds tussen de weilanden en de boeren.

### En hoe is je carrière als kaasboer ontstaan?

Ik heb veel onderzoek gedaan naar wat ik wilde gaan doen en ben bij kaas uitgekomen. Ik ben het hele kaasproces gaan volgen. Zo leerde ik zelf kaas maken. Ik ben klein begonnen en door hard te werken, ben ik gaan groeien.

### Maak je je kazen zelf?

Nee, ik kan wel kaas maken, maar door drukte heb ik daar geen tijd voor. We kopen het bij lokale boeren in.

### En waarom biologische kaas?

We vinden bewust en gezond eten heel erg belangrijk. En ook dat de dieren een goed en gezond leven hebben, zonder antibiotica, met een niet bespoten land om te grazen.

Met andere woorden; wij zijn niet voor de massa productie, want bij de biologische boer wordt het pasgeboren kalfje niet bij z'n moeder weg gehaald. Koeien worden letterlijk uitgemolken.

Wist je dat de stremsel van gewone kazen

wordt gewonnen uit de lebmaag van geslachte kalveren? Het enzym dat verantwoordelijk is voor de stremming wordt niet meer aangemaakt door volwassen koeien, daarom kunnen alleen pas geboren kalveren gebruikt worden. Dat weten heel veel mensen niet. Onze kaas is plantaardig gestremd met onder andere distel en brandnetel. Onze kaas is vegetarisch. Wij geven erg veel om dieren. Ik heb ook veel Hindoestaanse klanten, die zijn namelijk vegetarisch en voor hen is de koe heilig. Dus in die zin is het nog niet zo vreemd, een Surinaamse kaasboer.

### Heb je nog dromen voor de toekomst?

Ik maak meestal een 3-jarenplan en ik probeer dat doel te bereiken. Dat is nog steeds gelukt. Mijn plan is dat ik het over zes jaar, rustig aan ga doen. Het doel is dat ik langzamerhand steeds meer naar de achtergrond ga. En met goede werknemers om je heen gaat het wel lukken.

Na die zes jaar ga ik me richten op dieren en goede doelen. Daar heb ik ook veel passie voor.



**FEELGOOD MARKET** is een bruisend evenement vol handgemaakte, duurzame, originele en inspirerende (streek) producten, design, kunst, wellness, vintage en lifestyle, lekkere (bio) hapjes, drankjes, workshops en goede live muziek.



**SOULMARKET** is de FeelGood Market op reis op een coole inspirerende lokatie. Op 19 juli en 4 oktober 2015 is dat de ECI Cultuurfabriek: Een cultuurlab in een oude verbouwde fabriek. Kom shoppen, relaxen en laat je inspireren!

**FEELGOOD MARKET ONLINE** Dé online FeelGood Market! Iets gezien op de market of zoek je iets in die stijl? Kijk eens op [www.feelgoodmarketonline.nl](http://www.feelgoodmarketonline.nl) en hopelijk vind je wat je zoekt!

**FESTIVAL MUNDIAL** Ook dit jaar zal de FeelGood Market het hele marktgedeelte op Festival Mundial verzorgen op 27 en 28 juni 2015. Zelf meedoen? Mail ons naar: [info@feelgoodmarket.nl](mailto:info@feelgoodmarket.nl)

**FUNKY FOOD FESTIVAL** Op 12 juli en 6 sept 2015 wordt Ketelhuisplein op Strijp S omgetoverd tot een groot openlucht-restaurant. Het **FUNKY FOOD FESTIVAL** is een eet-festijn met Funky FoodTrucks, Versproducten, Workshops, Vette Live Muziek en Dance voor jong en oud!

**FEELGOOD PARK** Binnenkort! Een FeelGood natuur-oase aan het water met koffiehuisje, bar, lunch & diner, hangmatten, wifi, inspiratie, genieten, relaxen, ontmoeting, muziek, yoga, theater, bootjes, B&B.



**AGENDA** De FeelGood Market is een maandelijks terugkerend evenement: iedere 3e zondag van de maand, 12:00-18:00, Strijp-S, Eindhoven

## WANNEER

27 en 28 juni

12 juli

19 juli

23 augustus

6 september

20 september

4 oktober

18 oktober

15 november

20 december

## WAT

FeelGood Market

Funky Food Festival

Soul Market

FeelGood Market

Funky Food Festival

FeelGood Market

Soul Market

FeelGood Market

FeelGood Market

FeelGood Market

## WAAR

Tilburg

Eindhoven

Roermond

Eindhoven

Eindhoven

Eindhoven

Roermond

Eindhoven

Eindhoven

Eindhoven

**'The free soul is rare, but you know it when you see it – basically because you feel good, very good, when you are near or with them.'** Charles Bukowski