

10 - 21 oktober 2022  
Delfshaven Rotterdam

Op diverse locaties  
in Rotterdam-west

Ge

zond

ver

steden

wijkfestival over mentale gezondheid en herstel

**Gezond verstand:** Wijkfestival over  
mentale gezondheid en herstel

Ontdek het aanbod in de wijk  
en ontmoet je buurtgenoten!

Kijk voor het programma op  
[www.festivalgezondverstand.nl](http://www.festivalgezondverstand.nl)

## MAANDAG 10 OKTOBER

### CONTACT & HULP

#### OPSTARTKOFFIE

Elke maandag 10:00 uur

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Voor iedereen die zin heeft in koffie, om de dag <op te starten>, kennis te maken, een vraag te stellen of gewoon even lekker bij te kletsen. Iedereen uit de wijk is welkom.

### CONTACT & HULP

#### CAKE OP DE WEEK

Elke maandag en donderdag 10:00 – 12:00 uur

Buurtsteunpunt Spanjaardstraat

Aan de hand van sprekende kaartjes kijken we terug op onze week en delen we de mooie en minder mooie kanten van het leven. Je bent welkom als je op zoek bent naar een goed gesprek in een vertrouwde omgeving. Je kunt gewoon binnenlopen.

### MEEDENKEN & LEREN

#### IDEE LEEFSTIJL

Maandag 10 oktober 11:30 uur en 13:30 uur

Oostervant, Oostervantstraat 25

Wil jij je weer fit en gezond voelen? Of ben je niet tevreden over je gewicht? Ineke geeft je graag inspiratie voor een gezonde leefstijl die bij je past en die je lang vol kunt houden. Goed eten en goed bewegen zijn de sleutels. Ineke is aanwezig voor kennismaking, wegen (naast gewicht ook vet- en spiermassa) en algemene tips. Als het klikt kun je verder met persoonlijke coaching of in een groep aan de slag. Ineke is aanwezig vooraf aan 't boksen vanaf 11.30 en 13.30 uur.

### GROEN & BEWEGEN

#### LOOPRECEPT

Elke maandag en donderdag om 11.30 uur

Huisartspraktijk vd Poel, 1<sup>e</sup> Middellandstraat 105c

Woon of werk je in de wijk? Beweging is goed voor iedereen. Daarom mag ook ieder die wil, meelopen. Op maandag en donderdag kun je in deze huisartspraktijk wandelen 'op recept' met de dokter zelf. Aanmelden is niet nodig. Iedereen is welkom. Verzamelen beneden, bij de poort van Gezondheidscentrum Middelland. Vragen? [Info@huisartsvanderpoel.nl](mailto:Info@huisartsvanderpoel.nl)

### GROEN & BEWEGEN

#### VOOR ELKAAR BOKSEN

Maandag 10 oktober 12:00 uur en 14:00 uur

Oostervant, Oostervantstraat 25

Boksen houdt meer in dan alleen kracht verplaatsen. Je kunt jouw gezondheid ermee verbeteren. Elke maandagmiddag geven ervaringsdeskundigen boks trainingen, geschikt voor iedereen. Ze zijn gericht op een persoonlijk doel en daar krijg je de volle aandacht voor. Het gaat om de toepassing en werking van het boksen in jouw dagelijkse leven, voor je geest en lichaam, waar kun je het bij gebruiken of helpt het jou? Ga het vooral ervaren. Wat wil jij voor elkaar boksen? Opgeven via: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)  
Aansluitend: IDEe leefstijl.

### ETEN & PRATEN

#### GEDEELDE POT

Maandag 10 oktober 18:00 uur

Het Buurtatelier, Zwaerdecroonstraat 62A

Elke maand koken en eten we gezamenlijk en delen we de kosten. Centraal staat de ontmoeting, het hebben van een gezellig moment om elkaar weer even te zien, te horen hoe het gaat en zo nodig wat steun te organiseren. Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com).

## DINSDAG 11 OKTOBER

GROEN & BEWEGEN

### BIJBENEN

Dinsdag 11 oktober om 09:30 – 10:30

Vertrek: Heemraadsplein.

Verzamelen bij de gekleurde palmboom.

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag wandelen door de wijk met Marlies, minimaal een uur. Een van de wandelingen is langs de muurschilderingen in de wijk. De rest in overleg met degenen die meewandelen. Heb je zin om vroeg in de avond een uurtje te wandelen? Dat kan ook! Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)

ETEN & PRATEN

### NATAFELN - LATE DIAGNOSE

Dinsdag 11 oktober 12:00 uur

Studio Delfshaven – Watergeusstraat 53B

Natafelen is het goede gesprek dat vaak ontstaat na het eten. Bij Natafelen deze keer aandacht voor het leed dat een late diagnose kan veroorzaken. Michael heeft vanaf zijn jeugd concentratieproblemen, kon niet stilzitten en feiten onthouden. School was niet leuk, studeren lukte niet en niemand begreep wat er mis was. Nu, tientallen jaren later, hoopt hij binnenkort officieel de diagnose ADHD te krijgen. Bij Natafelen vertelt hij hoe gebeurtenissen in zijn leven daardoor een andere betekenis krijgen en hoe hij hulp vond. Aanmelden: [Natafelen@zorgvrijstaat.nl](mailto:Natafelen@zorgvrijstaat.nl)

**Weinig geld?** Gelukkig zijn bijna alle activiteiten in deze week gratis of op basis van vrijwillige bijdrage. Voor maaltijden wordt vaak wel een (klein) bedrag gerekend. Wil je mee eten maar heb je daarvoor geen geld? Laat dat even weten via: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl).

MEEDENKEN & LEREN

### HERSTELVERHAAL I

Dinsdag 11 oktober 11:00 - 13:00 uur

Locatie wordt doorgegeven bij aanmelding

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Van vallen en opstaan. Van dromen en doelen en een leven voorbij diagnoses. Op deze momenten hoor je herstelverhalen van ervaringsdeskundigen over hun weg naar herstel. Het zijn persoonlijke en unieke verhalen. Een beschrijving van ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens het herstelproces. Het publiek denkt mee en raakt misschien wel geïnspireerd om zelf na te denken over herstel en zelfs het schrijven van een herstelverhaal... Aanmelden via [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

CONTACT & HULP

### SAMENSCHOLEN: (H)ERKENNEN SEKSUEEL MISBRUIK

Dinsdag 11 oktober 15:00-16:00 uur

Schiezicht, Mathenesserdijk 272B

Seksueel misbruik gaat gepaard met schaamte en geheimhouding. Dat zorgt bij slachtoffers vaak voor een jarenlang zwijgen over wat hen is overkomen. Via de media lijkt steeds meer over seksueel misbruik naar buiten te komen, maar over hoe het heeft doorgewerkt in iemands leven horen en lezen we maar weinig. Laten we het eens hebben over de gevolgen, de ernstige schade én het perspectief om te herstellen van seksueel misbruik. Aanmelden: [mheijne@chello.nl](mailto:mheijne@chello.nl)

KUNST & CULTUUR

### 2DO JONGEREN VOOR JONGEREN

Dinsdag 11 oktober 19.30 – 21.00 uur

Formaat, Westzeedijk 513

Wil jij ook bijdragen aan een stad waar iedere jongere zich thuis voelt? 2DO neemt je mee in een reeks knallende beelden die gegarandeerd met je zullen resoneren. Doe met ons mee!

## WOENSDAG 12 OKTOBER

KUNST & CULTUUR

### WORKSHOP: SHADOWS UNITED

Woensdag 12 oktober 13:30 – 15:00 uur

Formaat, Westzeedijk 513

Ontdek de kracht van schaduwtheater. Ga samen met ons op zoek naar het gesprek tussen licht en donker.

ETEN & PRATEN

### HAARDVUURGESPREK

Woensdag 12 oktober 19:00-20:30 uur

De Wijkhub, Joost Van Geelstraat 2

Bij een symbolisch knapperend haardvuur gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die ons bezighouden. Zoals: vriendschappen opbouwen en onderhouden, balans houden of andere persoonlijke onderwerpen. Vanwege het persoonlijke karakter van de gesprekken werken we normaal gesproken met een besloten groep. In deze week organiseren we een speciale open editie. Je krijgt vooraf een korte uitleg. Contact: [orlando93@lycos.com](mailto:orlando93@lycos.com)

MEEDENKEN & LEREN

### PSYCHIATERSDINER (BESLOTEN)

12 oktober 19:00-21:00

Tijdens dit diner brengen we psychiaters uit de wijk bij elkaar om van gedachten te wisselen over de nieuwe ggz en herstelgemeenschappen in de wijk. Alleen op uitnodiging.

## DONDERDAG 13 OKTOBER

CONTACT & HULP

### CAKE OP DE WEEK

Elke maandag en donderdag 10:00 – 12:00 uur

Buurtsteunpunt Spanjaardstraat

Aan de hand van sprekende kaartjes kijken we terug op onze week en delen we de mooie en minder mooie kanten van het leven. Je bent welkom als je op zoek bent naar een goed gesprek in een vertrouwde omgeving. Je kunt gewoon binnenlopen.

GROEN & BEWEGEN

### LOOPRECEPT

Elke maandag en donderdag om 11.30 uur

Huisartspraktijk vd Poel, 1<sup>e</sup> Middellandstraat 105c

Woon of werk je in de wijk? Beweging is goed voor iedereen. Daarom mag ook ieder die wil, meelopen. Op maandag en donderdag kun je in deze huisartspraktijk wandelen 'op recept' met de dokter zelf. Aanmelden is niet nodig. Iedereen is welkom. Verzamelen beneden, bij de poort van Gezondheidscentrum Middelland. Vragen? [Info@huisartsvanderpoel.nl](mailto:Info@huisartsvanderpoel.nl)

MEEDENKEN & LEREN

### HERSTELVERHAAL II

Donderdag 13 oktober 13:00- 15:00 uur

Locatie wordt doorgegeven bij aanmelding

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Van vallen en opstaan. Van dromen en doelen en een leven voorbij diagnoses. Op deze momenten hoor je herstelverhalen van ervaringsdeskundigen over hun weg naar herstel. Het zijn persoonlijke en unieke verhalen. Een beschrijving van ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens het herstelproces. Het publiek denkt mee en raakt misschien wel geïnspireerd om zelf na te denken over herstel en zelfs het schrijven van een herstelverhaal... Aanmelden via [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

## VRIJDAG 14 OKTOBER

KUNST & CULTUUR

### WORKSHOP: STEMMEN VAN DE STAD

Vrijdag 14 oktober 13:30 – 15:00 uur

Formaat, Westzeedijk 513

Een theatermiddag vol spel en fantasie over de Kunst Van Leven. Speel je mee?

#### CONTACT & HULP

### LUCHT JE HART BIJ MANNENCIRKEL WEST

Vrijdag 14 oktober 19:30 uur

De Spoortuin

Maandelijks komt de mannencirkel bijeen rond het haardvuur van de Spoortuin om te delen wat hen op dat moment bezighoudt. Ze luisteren met volle aandacht naar elkaar zonder oordeel. Er wordt gesproken, geluisterd, gehuild en gelachen. Onderwerpen als relaties, werk en seksualiteit passeren de revue. Speciaal voor dit festival een extra cirkel met als thema: vader. Ben je geïnteresseerd of wil je ook deelnemen?

Mail: [chr.delaat@gmail.com](mailto:chr.delaat@gmail.com)

### ZATERDAG 15 OKTOBER

#### GROEN & BEWEGEN

### DE GROTE GELUKSAFARI

Zaterdag 15 oktober 10:00-12:30 uur

Laurens, Mathenesserlaan 500

Op pad met ouderen is al leuk, maar meedoen met een 'Gelukswandeling van roepstoeteraar

Misja Immink maakt het wandelen extra bijzonder! Onder leiding van de roepstoeter bekijken we samen met bewoners van een verzorgingshuis de omgeving met een gelukswandelaarsbril en vrolijken we de buurt op met bijhorende geluksacties. We leggen bijvoorbeeld een illegaal kabouterpark aan voor kaboutertoeristen, schrijven stinkende woorden met deo-rollers op hangouderenplekken en voeren een luchtbelopera uit op een wolkenhotspot voor de locals. Een onvergetelijke ervaring en gegarandeerd gelukkiger terug. Aanmelden: [info@gelukswandelingen.nl](mailto:info@gelukswandelingen.nl)

### ZONDAG 16 OKTOBER

#### CONTACT & HULP

### JOZ JONGERENINLOOP

Elke zondag 13:00-16:00

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Jongeren zijn van harte welkom in de buurt-huiskamer van Studio Delfshaven. Gewoon binnenlopen en chillen.

### OMLOOP VAN MIDDELLAND

#Liefdevoordedingen

Op Zaterdag 15 Oktober vieren we de liefde voor de dingen dag in Middelland. Een gratis circulair wijkfestival waar we met lezingen, expo's én workshops, samen onderzoeken en uitproberen hoe we met liefde voor de dingen samen een circulaire wijk maken. Meld je aan voor één van de vele inspirerende activiteiten in de diverse huizen van de wijk. Van een voorstelling over 'het textielatelier van de toekomst' of een bomenwandeling, tot een workshop tassen maken, het gebeurt op 15 Oktober in Middelland. Voor meer informatie ga naar onze facebook of naar [www.omlopermiddelland.nl](http://www.omlopermiddelland.nl)



### MAANDAG 17 OKTOBER

#### MEEDENKEN & LEREN

### PRESENTATIE - STEUNSYSTEMEN

Maandag 17 oktober 14:45 - 17:00

online (besloten)

Hoe kunnen formele en informele steunsystemen in een wijk elkaar versterken zodat herstel van wijkbewoners duurzaam wordt ondersteund? Onderzoekers van de hogeschool Inholland onderzoeken dit in Rotterdam en in Utrecht. Tijdens deze besloten bijeenkomst leggen de onderzoekers tussen-tijdse resultaten voor aan de klankbordgroep. Meer weten? [ympkje.albeda@inholland.nl](mailto:ympkje.albeda@inholland.nl)

#### MEEDENKEN & LEREN

### GESPREK - WEL-BEING STOPLICHT

Maandag 17 oktober 19:30-21:00 uur

Wijkhub, Joost van Geelstraat 2

In Delfshaven gaan we met een Well-being stoplicht op stap om met anderen gesprekken te voeren over wat bijdraagt aan mentale veerkracht. We werken met betrokkenheid van onderzoekers van het Trimbos Instituut aan een vertaling van het Poverty Stoplight dat in bijna 50 landen succesvol bijdraagt aan armoede verlichting. Tijdens deze workshop gaan we het well-being stoplicht testen. Wil je meedoen aan het voeren van gesprekken in de wijk over veerkracht? Kom dan naar deze workshop!

### DINSDAG 18 OKTOBER

#### GROEN & BEWEGEN

### BIJBENEN

Dinsdag 18 oktober 10:00 - 11:00 uur

Vertrek: Heemraadsplein,

Verzamelen bij de gekleurde palmboom.

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag wandelen door de wijk met Marlies, minimaal een uur. Een van de wandelingen is langs de muurschilderingen in de wijk.

De rest in overleg met degenen die meewandelen. Heb je zin om vroeg in de avond een uurtje te wandelen? Dat kan ook! Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)

#### KUNST & CULTUUR

### VRIJ (BE)TEKENEN

Dinsdag 18 oktober 13:00-15:00 uur

Studio Delfshaven, watergeusstraat 53B

Een nieuw begin is als een leeg vel. Dat begint met een punt te zetten. Uit een punt ontstaat een lijn en lijnen vormen een figuur. Wil je ook meedoen aan een creëren-de middag waar alles kan ontstaan? Kom vrij tekenen. Ieder niveau is van harte welkom. Gewoon binnenlopen!

#### CONTACT & HULP

### MEERSTEMMIG - STEMMEN HOOR GROEP INLOOP

Dinsdag 18 oktober 15:00-17:00 uur

Graaf Florisstraat 88

Hoor jij stemmen of neem je wel eens iets waar wat een ander niet kan waarnemen? Ervaren dat je niet de enige bent is meestal al een hele opluchting. Wij nodigen je daarom uit voor een groep speciaal voor mensen die stemmen horen. Elke week komen we samen om te delen hoe het gaat en inspireren elkaar om verder te komen. Misschien wil je minder bang zijn voor de stemmen of leren om beter te begrijpen waarom ze er zijn. Samen kijken we wat daarvoor nodig is. De groep start op dinsdag 24 oktober. Wil je eerst meer informatie? Dat kan. Stuur een mailtje aan: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl) of bel Zahia: 06 38 40 63 86.

GROEN & BEWEGEN

## STOP-WORKSHOP VERSTERK JE PERSOONLIJKE VEERKRACHT!

Dinsdag 18 oktober 19.00 uur

De Kroon, Survivallab,

Schiemonnd 20-22 (1e verdieping)

Samen werken aan je mentale skills in een krachtige workshop waarbij we de STOP-methode hanteren. Onder leiding van een ervaren mentale trainer gaan we in ons SURVIVALLAB 1.5 uur aan de slag met jouw eigen mentale plan. Aanmelden bij Johan Hoogen-dijk: [info@fynder.nl](mailto:info@fynder.nl) onder vermelding van: STOP-workshop of bel 06-83212754.

GROEN & BEWEGEN

## YOGALES

Dinsdag 18 oktober van 18:00 tot 19:00

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Franziska staat klaar om je een keer kennis te laten maken met de down-to-earth yoga van Yoga Coolhaven. Na de les voel je je kalm en verfrist. Deze yogales is eenvoudig en rustig. Iedereen kan meedoen, ook als je denkt dat je stijf bent. Het enige wat telt is jouw nieuwsgierigheid om te ervaren wat yoga voor je kan doen. Jong en oud, doe allemaal mee!

## WOENSDAG 19 OKTOBER

CONTACT & HULP

## KIPLEKKER

Woensdag 19 oktober om 14.30- 16.00 uur

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Het is voor veel mensen lastig om online betrouwbare informatie over gezondheid te vinden, begrijpen en toe te passen. Bij KIPLEKKER kun je met Yvonne Nesselaar al je vragen over ziekte en zorgen, medische onderzoeken, behandelingen, medicijnen en gespecialiseerde ziekenhuizen en andere zorginstellingen bespreken. Aanmelden mag, maar hoeft niet, iedereen kan gewoon binnenlopen. Meer weten? Mail naar [ynesselaar@gmail.com](mailto:ynesselaar@gmail.com)



## DROMEN, WENSEN EN VERLANGENS

Woensdag 19 oktober 17:00 -21:00 uur

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

In samenwerking met Pauluskerk, Antes, Zorgvrijstaat en Warm Rotterdam  
Dit bijzondere avondvullende programma bestaat uit drie delen. Kies een deel of kom gezellig de hele avond en geniet van de expositie van de bezoekers van de Pauluskerk, optredens met verhalen, gedichten, muziek een modeshow, een heerlijke maaltijd en de documentaire 'Angels on Diamondstreet' met aansluitend een goed gesprek.

### I Open Podium I

17:00 uur Binnenkomst/ expositie bekijken

17:30 uur Open Podium

### II Open Podium II en Aanschuiven

18:00 uur Aanschuiven

18:30 uur Open Podium

### III Documentaire en gesprek

19.30 uur Documentaire -

Angels on Diamond Street

20:30 uur Nagesprek met ervaringsdeskundigen - steun uit community

21:00 uur Einde

KUNST & CULTUUR

## OPEN PODIUM I EN II (MET AANSCHUIVEN)

Woensdag 19 oktober Aanvang: 17:00 uur

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Het Open Podium is onderdeel van een bijzonder driedelig avondvullend programma. Kies een deel of kom de hele avond en geniet van de expositie met aanvullend daarop optredens met verhalen, gedichten, muziek en zelfs een modeshow, een heerlijke maaltijd van Aanschuiven en de documentaire 'Angels on Diamondstreet' en een goed gesprek.

AANSCHUIVEN

## AANSCHUIVEN IN HET WIJKPALEIS EN OPENING EXPOSITIE PAULUSKERK

Woensdag 19 oktober 17:30 uur

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Ook vandaag wordt er gekookt in Het Wijkpaleis. Het is altijd lekker! Vandaag in combinatie met een avondvullend programma rondom een foto, open podium en de documentaire Angels on Diamondstreet. Aanmelden mag, hoeft niet: [wijkpaleis@gmail.com](mailto:wijkpaleis@gmail.com).

DOCUMENTAIRE

## ANGELS ON DIAMOND STREET

Woensdag 19 oktober 19:30 uur

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Angels on Diamond street is een documentaire (Petr Lom en Corinne van Egeraat) over een gaarkeuken in een Afro-Amerikaanse kerk in Noord-Philadelphia, het armste postcodegebied van de VS. De dagelijkse activiteiten van drie inspirerende vrouwen worden gevolgd. Zij vechten ieder op hun eigen manier voor de community en bekommeren zich om mensen uit de buurt die in armoede leven. We praten ook graag na over de betekenis van de film en delen we kennis en ervaring over, armoede (bestrijding) en samenredzaamheid.

## DONDERDAG 20 OKTOBER

MEEDENKEN & LEREN

## SAMENSCHOLEN - EEN BETROKKEN BUURT VOOR MENTALE GEZONDHEID

Donderdag 20 oktober 16:00-19:00 uur

Ettaouhid, Schietbaanlaan 100A

(vanaf 18:00 uur samen eten)

Met festival Gezond Verstand willen we laten zien dat er veel gebeurt op het vlak van mentale gezondheid. Maar hoe maken we van Delfshaven een betrokken buurt, met plekken en netwerken waar je je welkom voelt, juist ook als je te maken hebt met mentale gezondheidsvragen? In deze bijeenkomst onderzoeken we dat met elkaar, met handvaten uit het werkboek van LSA als vertrekpunt. En zoals het hoort bij een betrokken buurt: aansluitend eten we met elkaar. Aanmelden kan via: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

KUNST & CULTUUR

## BEELDENTHEATER: STADSATELIER

Donderdag 20 oktober 19.30 - 21.00 uur

Formaat, Westzeedijk 513

Omgaan met de realiteit van de crisis? Samen staan we sterk. Stadsatelier presenteert haar nieuwste choreografie en we gaan graag met ons publiek in gesprek!

CONTACT & HULP

## SAMENSCHOLEN: (H)ERKENNEN SEKSUEEL MISBRUIK

Donderdag 20 oktober 10:00-12:00 uur

Schiezicht, Mathenesserdijk 272B

Seksueel misbruik gaat gepaard met schaamte en geheimhouding. Dat zorgt bij slachtoffers vaak voor een jarenlang zwijgen over wat hen is overkomen. Via de media lijkt steeds meer over seksueel misbruik naar buiten te komen, maar over hoe het heeft doorgewerkt in iemands leven horen en lezen we maar weinig. Laten we het eens hebben over de gevolgen, de ernstige schade én het perspectief om te herstellen van seksueel misbruik. Aanmelden: [mheijne@chello.nl](mailto:mheijne@chello.nl)

## VRIJDAG 21 OKTOBER

### KUNST & CULTUUR

#### ZORGVRIJSPA

Vrijdag 21 oktober 9:30-12:00 uur

Studio Delfshaven, watergeusstraat 53B

Zorgvrijspa staat in het teken van zelfzorg en betaalbaar gezond eten. We maken zelf gezichtsmaskers van natuurlijke ingrediënten met Destiny Kuyer. En ontspannen van je zelfgemaakte masker kun je genieten van een lekker, gezond en betaalbaar ontbijt. We leren van Lonneke Jonker hoe je zelf zo'n ontbijt maakt.

### MEEDENKEN & LEREN

#### LEESVERWANTEN

Vrijdag 21 oktober 13:30 – 15:30 uur

Studio Delfshaven, watergeusstraat 53B

Maak kennis met Leesverwanten, een groepje mensen dat regelmatig met elkaar een boek leest en dit nabespreekt. In oktober starten we met het lezen van het dagboek van kinderpsychiater Bruce Perry: de jongen die opgroeide als hond. Aan de hand van verhalen van kinderen en hun ouders geeft Bruce Perry uitleg over het effect van trauma op lichaam en geest, en over wat bijdraagt aan herstel. Tijdens dit festival bespreken we het hoofdstuk over genezende gemeenschappen. Aanmelden: [mail@Zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@Zorgvrijstaat.nl)

## DE HELE WEEK

### AANSCHUIVEN

#### DIVERSE PLEKKEN

De hele week / max 5 euro

Met 'Aanschuiven!' proberen we gezonde en betaalbare maaltijden voor zoveel mogelijk mensen in de wijk te krijgen. Aanschuifmaaltijden zijn buurtmaaltijden waar mensen met elkaar in huiskamers, ontmoetingsplekken koken en eten en waar andere mensen bij mogen aanschuiven. Samen vormt het een 'eetinfrastructuur'. Voor het complete overzicht zie: [www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders](http://www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders).

### BINNENLOPEN

#### SPREEKUREN – DIVERSE PLEKKEN

De hele week

Er zijn veel plekken in de wijk waar je kunt Binnenlopen voor vragen over geld, toeslagen of moeilijke brieven. Waar? Zie het overzicht Inloopspreekuren [www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen](http://www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen).

### TENTOONSTELLING

#### PORTRETTEEN UIT DE PAULUSKERK 'DROMEN, PASSIES EN VERLANGENS'

Doorlopend

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Fotograaf Peter van Beek portretteerde bezoekers van de Pauluskerk. Mensen die vastzitten in het systeem, vaak in een uitzichtloze situatie. Door alles wat zij hebben meegemaakt, dragen zij een schat aan wijsheid, levenservaring en veerkracht met zich mee. Met deze foto's vertellen zij een deel van hun verhaal en laten hun dromen, passies en verlangens zien. Rondom de expositie vinden ontmoetings- en verdiepingprogramma's plaats (zie 19 oktober).

### TENTOONSTELLING

#### LEVEN MET EEN DEPRESSIE

Doorlopend

Buurtsteunpunt, Spanjaardstraat 11

Een onzichtbare ziekte in beeld. Een expositie met portretten van echte mensen die vertellen over hun ervaringen met depressie. Loop binnen bij het Buurtsteunpunt Delfshaven waar de tentoonstelling van Alles Goed te zien is. Voor deze wijk-tentoonstelling vind je meer info op de website: [www.allesgoed.org](http://www.allesgoed.org). Op 17 oktober 11.30 uur is er een lezing/rondleiding van fotograaf Allard de Witte en ervaringsdeskundige Arnoud Oldeboom over dit project.

## BINNENKORT OOK IN DE WIJK:

### SAMENSCHOLEN

2 november 10:00-12:00 uur

Wijkpsychiater Nabil geeft deskundigheidsbevordering.

### BAAS IN EIGEN BREIN

Stichting CAN

Word jij soms ook gek van alle dingen die je móet en wil je de focus leggen op wat je zélf nodig hebt? Zoek jij een plek waar jij -in een lay-back sfeer- jouw zelfontwikkeling de ruimte kan geven? Meld je dan nu aan voor de Masterclass reeks "BAAS OVER EIGEN BREIN". Je gaat 6 weken aan de slag met jouw persoonlijke groei. Geen langdradige speeches maar concrete tips en tricks om mentaal fit te worden, zijn en blijven. Dat is wat je kan verwachten. Voor jongeren en jongvolwassenen. Meld je aan: @successoul.nl (insta DM) óf [jamie@successoul.nl](mailto:jamie@successoul.nl) [www.successoul.nl](http://www.successoul.nl)

Meer informatie of  
aanmelden via de app?

06 81 14 55 35

In de week van 10 t/m 21 oktober vindt de derde keer editie van het wijkfestival Gezond Verstand plaats. Je kunt genoeg doen en ontdekken in Rotterdam West. Ook als het gaat om je mentale gezondheid! Heel veel mensen en plekken werken tijdens wijkfestival Gezond Verstand samen om te laten zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven of te herstellen. Doe mee en kijk eens met andere ogen naar jouw wijk. Ontdek, beweeg, ontmoet, denk mee, leer, schuif aan bij een gratis activiteit of workshop en geniet van kunst en cultuur op allerlei plekken. De week waarin je de kracht van (lokale) netwerken ontdekt. **Zien we je daar?!**

Gezond Verstand wordt mede mogelijk gemaakt door o.a.:  
*Zorgvrijstaat, LSA, Huize Middelland, Welzijnscoalitie Delfshaven, De Groene Connectie, Het Wijkpaleis, De Spoortuin, studio Delfshaven, Buurtsteunpunt Spanjaardstraat, Idee, Wijkbedrijf de Middellander BV, Stichting CAN, Formaat, Fynder, Gelukswandelingen, Yoga Coolhaven, De Pauluskerk, JOZ, BuurtzorgT, Warm Rotterdam, Het Witte Bos, InHolland/Lectoraat Dynamiek van de Stad, Antes, Oranjefonds en vele vrijwilligers.*