

December

	maandag 4 december	dinsdag 5 december	woensdag 6 december	donderdag 7 december	vrijdag 8 december
ochtend	10:00-11.00u - Opstartkoffie Studio Delfshaven		12.30-13:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	11.00-12.00u - Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11.30-12.30u Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig			
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven
avond					
	maandag 11 december	dinsdag 12 december	woensdag 13 december	donderdag 14 december	vrijdag 15 december
ochtend	10:00-11.00u - Opstartkoffie Studio Delfshaven		12.30-13:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	11.00-12.00u- Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig				
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	11.30-12.30u - Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig	12.30-13.30u - Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	12.30 - 14.30 Netafelen Voor jezelf opkomen bij de dokter Studio Delfshaven zorgvrijstaat@gmail.com	17.45-19.00 uur Gedeelde pot/Salon de Vlag Buurtateriet Zwaerdecroonstraat 62 A aanmelden: salondevlag@gmail.com	
		19.00 uur ToDo Voorstelling Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	maandag 18 december	dinsdag 19 december	woensdag 20 december	donderdag 21 december	vrijdag 22 december
ochtend	10:00-11.00u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	11.00-12.00u - Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11.30-12.30u Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig	12.30-13:30u Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com		
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.30-15.00u - Samenscholing Hoe gaat het Echt met je aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	16.30-19.00u Sterrefeest borrelge'nootjes in de Studio Delfshaven		
		19.00 uur Jaarafsluiting ToDo Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	Eerste Kerstdag	Tweede kerstdag	woensdag 27 december	donderdag 28 december	vrijdag 29 december
ochtend					
middag					
	maandag 1 januari	dinsdag 2 januari	woensdag 3 januari	donderdag 4 januari	vrijdag 5 januari
ochtend			12.30-13:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
middag			12.30-13.30u - Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			12:30-14:30u - Aanwaalen Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		



WAT IS WAT?

Opstartkoffie

Op maandagochtend starten we de week op. Beetje kletsen over wat je bezighoudt, over de uitdagingen van de komende week...

Wij zorgen voor koffie en thee, jij voor de gezelligheid. Info en aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

Voor Elkaar Boksen

Boksen is niet alleen goed voor je lichaam. Je kunt er ook mee aan je mentale gezondheid werken!

Ervaar het zelf tijdens de trainingen van Ron Buyzen. Als ervaren bokser én beweegcoach weet-ie

precies hoe en waarvoor je het kunt gebruiken. Probeer 't ook! Info en aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl

Bijbenen

Zit je soms hele dagen binnen? Gaat het je allemaal even te snel? Lekker duf, niemand gesproken behalve online...

Niet zo gezond eigenlijk. Een frisse neus halen wel. Je hoofd leegmaken ook. Tijd voor bijbenen:

samen met andere buurtgenoten wandelen door de wijk. Info en aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com of bel Marlies (06 212 78 804)

Natafelen

Voel jij je soms verdrietig of hulpeloos? Onbegrepen? Natafelen zet het 'gezond zijn' centraal en geeft je de kans

je hart te luchten, hulp te vragen. Natafelen heeft elke keer een ander thema, ingeleid door iemand die er verstand van heeft.

Op locatie in de wijk of online. Info en aanmelden: natafelen@zorgvrijstaat.nl

Samen-Scholen

Samen-Scholen is een werkwijze waarbij je door trainers wel iets krijgt aangereikt, maar waarbij het gezamenlijk leren van en met elkaar centraal staat. Het programma ontwikkelt zich op basis van

de ervaringen en inzichten die we gedurende de bijeenkomsten opdoen, en op basis van de behoeften en wensen van de groep.

Info en aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

Team In da House

Geestverwanten komen regelmatig bij elkaar voor ontmoeting en samenwerken. De deur staat open voor kennismaking.

Loop gewoon even binnen bij Studio Delfshaven.

Aanwaaien

Aanwaaien is altijd mogelijk op de woensdagmiddag. Voor een praatje en/of een bakje koffie.

De deur staat open, loop gewoon binnen bij Studio Delfshaven.

Borrel'ge'nootjes

Borrel'ge'nootjes is de naam van de Zorgvrijstaat borrel. Niks leukers dan het weekend inluiden met een drankje (klein) hapje en leuk gezelschap toch?

Wees welkom.

Haardvuorgesprek

Bij een symbolisch knapperend haardvuur gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die ons bezighouden. Zoals: vriendschappen, balans houden,

zelfregie of andere persoonlijke onderwerpen. Het is telkens een serie van zes gesprekken. Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl