

Februari

	maandag 5 februari	dinsdag 6 februari	woensdag 7 februari	donderdag 8 februari	vrijdag 9 februari
ochtend	10:00-11.00u - Opstartkoffie Studio Delfshaven				
	11.00-12.00u - Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden 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	12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		17.45-19.00 uur Gedeelde pot/Salon de Vlag Buurtatelier Zwaerdecroonstraat 62 A aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com uiterlijk voor de woensdag 7 februari	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	maandag 12 februari	dinsdag 13 februari	woensdag 14 februari	donderdag 15 februari	vrijdag 16 februari
ochtend	10:00-11.00u - Opstartkoffie Studio Delfshaven				
	11.00-12.00u- Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden 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				13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	maandag 19 februari	dinsdag 20 februari	woensdag 21 februari	donderdag 22 februari	vrijdag 23 februari
ochtend	10:00-11.00u - Opstartkoffie Studio Delfshaven				
	11.00-12.00u - Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12.30-13:30u Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com		13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		17.45-19.00 uur Gedeelde pot/Salon de Vlag Buurtatelier Zwaerdecroonstraat 62 A aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com uiterlijk voor de woensdag 21 februari	16:00 - 17:30 Borrel 'ge'nootjes aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	maandag 26 februari	dinsdag 27 februari	woensdag 28 februari	donderdag 29 februari	vrijdag 1 maart
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	
middag	11.00-12.00u - Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	13.30-15.30u -Samenscholing Wat is je Eigenwaarde aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	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
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl				
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	maandag 4 maart	dinsdag 5 maart	woensdag 6 maart	donderdag 7 maart	vrijdag 8 maart
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	
middag	11.00-12.00u - Aanwaalen vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden 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
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.			
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			



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