

	maandag 8 april	dinsdag 9 april	woensdag 10 april	donderdag 11 april	vrijdag 12 april
ochtend	10:00-11:30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		10:30-11:30u - Sessie Ademhaling aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	13.00-15.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig			15.15-16.15 uur - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/		17.45-19.00 uur Gedeeide pot/Salon de Vlag Buurtatierlet Zwaerdecroonstraat 62 A aanmelden : schmitz.marlies07@gmail.com uiterlijk voor de woensdag 10 april	
	maandag 15 april	dinsdag 16 april	woensdag 17 april	donderdag 18 april	vrijdag 19 april
ochtend	10:00-11:30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	13.00-15.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	12.00-16.00u Groep Stemmen horen mail@zorgvrijstaat.nl		15.15-16.15 uur - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	maandag 22 april	dinsdag 23 april	woensdag 24 april	donderdag 25 april	vrijdag 26 april
ochtend	10:00-11:30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	13.00-15.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig			15.15-16.15 uur - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/		17.45-19.00 uur Gedeeide pot/Salon de Vlag Buurtatierlet Zwaerdecroonstraat 62 A aanmelden : schmitz.marlies07@gmail.com uiterlijk voor de woensdag 24 april	16.00 - 17:30 Borrel/ge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	maandag 29 april	dinsdag 30 april	woensdag 1 mei	donderdag 2 mei	vrijdag 3 mei
ochtend	10:00-11:30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	12.00-16.00u Groep Stemmen horen mail@zorgvrijstaat.nl	12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	13.00-15.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig			15.15-16.15 uur - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			
	maandag 6 mei	dinsdag 7 mei	woensdag 8 mei	donderdag 9 mei	vrijdag 10 mei
ochtend	10:00-11:30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
middag	11.00-13.30u - Aanwaalen vrije Inloop met soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl			09.00-09.45u - Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			



WAT IS WAT?

Opstartkoffie

Op maandagochtend starten we de week op. Beetje klutsen 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