

	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 Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl	
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulaal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	10.30- 15:00u - Change West Wijkpaleis Klaslokaal	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	12.00-14.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond	13-00-15-30 uur Learning Community Klaslokaal Wijkpaleis	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			Hemelvaartsdag	
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulaal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	12.00-14.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig				
avond	13-00-15-30 uur Learning Community Klaslokaal Wijkpaleis				
	maandag 13 mei	dinsdag 14 mei	woensdag 15 mei	donderdag 16 mei	vrijdag 17 mei
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl	HEIDAG ZORGVRJSTAAT
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulaal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	10.30- 15:00u - Change West Wijkpaleis Klaslokaal	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag	12.00-14.00u - Lunch/soep en Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	
	13-00-15-15 uur Learning Community Wijkpaleis Klaslokaal				
avond	15-00-17-00 uur Zorgtafel Wijkpaleis Klaslokaal ynesselaa@gmail.com	19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/		17.45-19.00 uur Gedeeide pot/Salon de Vlag Buurtterfiet Zwaerdecroonstraat 62A aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com <small>(alle tijden voor de woensdag 15 mei)</small>	
	maandag 20 mei	dinsdag 21 mei	woensdag 22 mei	donderdag 23 mei	vrijdag 24 mei
ochtend	Tweede Pinksterdag			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl	Heidag ZORGVRJSTAAT
middag		13.00-15.30u Semenscholing Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	12.30-13.30u - Sulaal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	10.30- 15:00u - Change West Wijkpaleis Klaslokaal	
				11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	
avond					
	maandag 27 mei	dinsdag 28 mei	woensdag 29 mei	donderdag 30 mei	vrijdag 31 mei
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl	
middag	11.00-13.30u - Aanvaalen vrije Inloop met soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12.30-13.30u - Sulaal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	10.30- 15:00u - Change West Wijkpaleis Klaslokaal	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl			11.00- 12:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond	13-00-15-30 uur Learning Community Klaslokaal Wijkpaleis	19.00 uur Werkplaats Formaat https://www.formaat.org/activiteiten/2do/			16:00 - 17:30 Borrel'ge' nootjes Wijkpaleis Klaslokaal 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](mailto: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 bewegcoach weet-ie

precies hoe en waarvoor je het kunt gebruiken. Probeer 't ook! Info en aanmelden: [voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)