

	maandag 3 juni	dinsdag 4 juni	woensdag 5 juni	donderdag 6 juni	vrijdag 7 juni
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai 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				15.00-16.00 uur Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat - Jongeren https://www.formaat.org/activiteiten/2do/	19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		19.00-20.00 uur - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl
	maandag 10 juni	dinsdag 11 juni	woensdag 12 juni	donderdag 13 juni	vrijdag 14 juni
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai 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			12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	15.00-16.00 uur Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 17 juni	dinsdag 18 juni	woensdag 19 juni	donderdag 20 juni	vrijdag 21 juni
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai 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			12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	15.00-16.00 uur Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
avond	19.30 uur Werkplaats Formaat - Voorstelling van Dora :Besmet aanmelden anita@formaat.org	19.30 uur Werkplaats Formaat - Voorstelling van Dora :Besmet aanmelden anita@formaat.org		17.45-19.00 uur Salon de Viag Buurtsterliet Zwaerdecroonstraat 62a aanmelden : schmitz.marlies07@gmail.com uiterlijk voor de woensdag 25 juni	
	maandag 24 juni	dinsdag 25 juni	woensdag 26 juni	donderdag 27 juni	vrijdag 28 juni
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	10.30- 15:00u - Change West Wijkpaleis Klaslokaal	
			12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	15.00-16.00 uur Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	16:00 - 17:30 Borrel'ge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat - Jongeren https://www.formaat.org/activiteiten/2do/	19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 1 juli	dinsdag 2 juli	woensdag 3 juli	donderdag 4 juli	vrijdag 5 juli
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-09.45u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag			12.30-13.30u - Sulai 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		12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	15.00-16.00 uur Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		

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 bent welkom zoals je bent. Info en aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

Bijbeneden

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 wél. Je hoofd leegmaken ook. Tijd voor bijbeneden:

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

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

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 Colin Giroth.

Ervaar het zelf tijdens de trainingen van Colin Giroth. Als ervaringsdeskundige en trainer

moedigt hij jou aan om de handschoen op te pakken en aan eigen doelen te werken. Probeer 't ook! Info en aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl

Meerstemmig/ Steunpunt stemmenhoren

