

	maandag 8 juli	dinsdag 9 juli	woensdag 10 juli	donderdag 11 juli	vrijdag 12 juli
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-10.30u - 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	13.00- 14:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag		12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		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	19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11	
	maandag 15 juli	dinsdag 16 juli	woensdag 17 juli	donderdag 18 juli	vrijdag 19 juli
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-10.30u - 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	13.00- 14:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag				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 22 juli	dinsdag 23 juli	woensdag 24 juli	donderdag 25 juli	vrijdag 26 juli
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-10.30u - 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	13.00- 14:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag		12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		15.00-16.00 uur Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
					16:00 - 17:30 Borrel'ge'nootjes Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden niet nodig
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 29 juli	dinsdag 30 juli	woensdag 31 juli	donderdag 1 augustus	vrijdag 2 augustus
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-10.30u - 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	13.00- 14:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
				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		
	maandag 5 augustus	dinsdag 6 augustus	woensdag 7 augustus	donderdag 8 augustus	vrijdag 9 augustus
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie Studio Delfshaven			09.00-10.30u - 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	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
		12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		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		



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

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 wél. 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

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. Als ervaringsdeskundige en trainer

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

Meerstemmig/ Steunpunt stemmenhoren