

NOVEMBER

	maandag 4 november	dinsdag 5 november	woensdag 6 november	donderdag 7 november	vrijdag 8 november
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig 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		13.30-15.30u - Depressiegroep "Anders (om) Denken. Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	10.00- 11:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
middag		13.30-15.30u Samensholing aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 11 november	dinsdag 12 november	woensdag 13 november	donderdag 14 november	vrijdag 15 november
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven			09.00-10.30u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
				13.00- 14:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@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	13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 18 november	dinsdag 19 november	woensdag 20 november	donderdag 21 november	vrijdag 22 november
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig 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
			13.30-15.30u - Depressiegroep "Anders (om) Denken. Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	10.00- 11:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	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			12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 25 november	dinsdag 26 november	woensdag 27 november	donderdag 28 november	vrijdag 29 november
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig 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			10.00- 11:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
avond			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 2 december	dinsdag 3 december	woensdag 4 december	donderdag 5 december	vrijdag 6 december
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig 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		13.30-15.30u - Depressiegroep "Anders (om) Denken. Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	10.00- 11:00u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		13.30-15.30u Samensholing aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	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

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: bijbenen@zorgvrijstaat.nl 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

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

Meerstemmig/ Steunpunt stemmenhoren