

OKTOBER

	maandag 7 oktober	dinsdag 8 oktober	woensdag 9 oktober	donderdag 10 oktober	vrijdag 11 oktober
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		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	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
middag		13.30 tot 14.30 u. Samenschooling 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		
	FESTIVAL GEZONDVERSTAND	FESTIVAL GEZONDVERSTAND	FESTIVAL GEZONDVERSTAND	FESTIVAL GEZONDVERSTAND	FESTIVAL GEZONDVERSTAND
	maandag 14 oktober	dinsdag 15 oktober	woensdag 16 oktober	donderdag 17 oktober	vrijdag 18 oktober
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven		10.00-10.00u - Mental Health First Aid introductie les Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	09.00-10.30u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	10.30-12.30 uur Workshop Eritrea nieuwkomers Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl
	11:30-13.00u - Bijbenen met Marlies vertek vanaf Het Wijkpaleis aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	15.00 tot 18.00 u. Samenschooling Wijkpaleis Klaslokaal met Philippe Delespaul aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl		16.00-18.00u - Mark Heijne, Inspiratie sessie; Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	13:45-15.00u - Dineke Terlouw, Fysiotherapie en Haptonomie Het Wijkpaleis/Klaslokaal ZVS aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl				
avond	19.00 tot 20.30 u. Stichting JIJ ervaringsverhaal Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl		19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11	19.30-21.00u - Zoektocht passende hulp en herstel door Manou Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	
	maandag 21 oktober	dinsdag 22 oktober	woensdag 23 oktober	donderdag 24 oktober	vrijdag 25 oktober
ochtend	FESTIVAL GEZONDVERSTAND 10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	FESTIVAL GEZONDVERSTAND	FESTIVAL GEZONDVERSTAND 19.30-21.00u - Zoektocht passende hulp en herstel door Manou Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	FESTIVAL GEZONDVERSTAND 09.00-10.30u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	FESTIVAL GEZONDVERSTAND 12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	11:30-13.00u - Bijbenen met Marlies vertek vanaf Het Wijkpaleis aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	9.30 tot 11.30 u. Inlooppreekuur. Vraag het de autist en haar coach Wijkpaleis Klaslokaal /ZVS aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl	12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		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		13.30-15.30u - Depressiegroep "Anders (om) Denken." Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	15.30-17.00u - Introductie workshop MDT- traject jongeren Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	
	14:00-16.00u - Masterclass Learning Community Wijkpaleis Klaslokaal/ZVS				15.30-17.00u - Pyschose als transformatie + workshop Ademhalen door Tim Knoote Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl
avond	19.00 tot 20.30 u. Stichting JIJ ervaringsverhaal Wijkpaleis Klaslokaal /ZVS aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl		19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	maandag 28 oktober	dinsdag 29 oktober	woensdag 30 oktober	donderdag 31 oktober	vrijdag 1 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		12.30-13.30u - Sulai kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	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
		12.00-16.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	14.00-15.30u - Zorgtafel Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl		13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			19.00 tot 2015 uur Zingen met Muriel Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11		
	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
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: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		13.30-15.30u Samenschooling 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		



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

Meerstemmig/ Steunpunt stemmenhoren