

DECEMBER

	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			08.00-08.45u - Yoga 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	09.00-10.30u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@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.		12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19.00 uur Werkplaats Formaat Westzeedijk https://www.formaat.org/activiteiten/2do/		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 9 december	dinsdag 10 december	woensdag 11 december	donderdag 12 december	vrijdag 13 december
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven			08.00-08.45u - Yoga Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
				09.00-10.30u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	Heidag Zorgvrijstaat
middag	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	13.30-15.30u - Depressiegroep "Anders (om) Denken." Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
avond				17.30-21.00u - Aanschuifmaaltijd en Schrijfworkshop Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	maandag 16 december	dinsdag 17 december	woensdag 18 december	donderdag 19 december	vrijdag 20 december
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven			08.00-08.45u - Yoga Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
				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	13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		19.00 uur Special Edition Werkplaats Formaat Westzeedijk https://www.formaat.org/activiteiten/2do/		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	16:00 - 17:30 Borrel'ge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	maandag 23 december	dinsdag 24 december	EERSTE KERSTDAG	TWEEDE KERSTDAG	vrijdag 27 december
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven				
middag	maandag 30 december	dinsdag 31 december	NIEUWSJAARSDAG	donderdag 2 januari	vrijdag 3 januari
	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven				
	maandag 6 januari	dinsdag 7 januari	woensdag 8 januari	donderdag 9 januari	vrijdag 10 januari
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven			08.00-08.45u - Yoga 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	13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	13.30-15.30u - Depressiegroep "Anders (om) Denken." Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl	09.00-10.30u - Sessie ademhaling Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
				12.45- 13:45u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond				12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Klaslokaal Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	

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