

Februari

	maandag 3 februari	dinsdag 4 februari	woensdag 5 februari	donderdag 6 februari	vrijdag 7 februari
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven		08.00-08.45u - Yoga Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
		13:00-15:00- Busclub informatie /aanmelden Ada@stichtingbusclub.nl Studio Delfshaven	13.30-15.00u - 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	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13:00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.30- 13:30u - 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 u. inloop, start 19:30-21:00u Werkplaats Formaat Westzeedijk https://www.formaat.org/activiteiten/2do		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 10 februari	dinsdag 11 februari	woensdag 12 februari	donderdag 13 februari	vrijdag 14 februari
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	9.30- 10:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	08.00-08.45u - Yoga 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	13.30-15.30u Themabijeenkomst aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.			13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
avond				12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 17 februari	dinsdag 18 februari	woensdag 19 februari	donderdag 20 februari	vrijdag 21 februari
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven		08.00-08.45u - Yoga Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
		13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	13.30-15.00u - Depressiegroep "Anders (om) Denken." 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			12.30- 13:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
avond				12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 24 februari	dinsdag 25 februari	woensdag 26 februari	donderdag 27 februari	vrijdag 28 februari
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	9.30- 10:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	08.00-08.45u - Yoga Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag				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
	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl				13.00-15.00u - Oplappen, kleding repair cafe Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond				12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	16.00-17.30u - Borrelge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	maandag 3 maart	dinsdag 4 maart	woensdag 5 maart	donderdag 6 maart	vrijdag 7 maart
ochtend	10:00-11.30u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven		08.00-08.45u - Yoga Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	12.00-13.30u - Lunch/soep Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag		13:00-15:00- Busclub informatie /aanmelden Ada@stichtingbusclub.nl Studio Delfshaven	13.30-15.00u - 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
avond	12:00u - Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.00-15.00u Groep Stemmen horen aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.		12.30- 13:30u - 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 Fabriek 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