

# Maart

	maandag 3 maart	dinsdag 4 maart	woensdag 5 maart	donderdag 6 maart	vrijdag 7 maart
ochtend	10:00-11.15u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek 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
			10.30- 11:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie 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.	13.30-15.00u - Depressiegroep "Anders (om) Denken. Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@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 <a href="https://www.formaat.org/activiteiten/2do">https://www.formaat.org/activiteiten/2do</a>	19:15-21:30- Busclub informatie /aanmelden Ada@stichtingbusclub.nl Studio Delfshaven	12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 10 maart	dinsdag 11 maart	woensdag 12 maart	donderdag 13 maart	vrijdag 14 maart
ochtend	10:00-11.15u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven		08.00-08.45u - Yoga Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
			10.30- 11:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	09.00-10.00u - 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 - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
avond				12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 17 maart	dinsdag 18 maart	woensdag 19 maart	donderdag 20 maart	vrijdag 21 maart
ochtend	10:00-11.15u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven		08.00-08.45u - Yoga Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
			10.30- 11:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	09.00-10.00u - 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.	13.30-15.00u - Depressiegroep "Anders (om) Denken. Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@zorgvrijstaat.nl		13.00-15.00u - Vrij (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
	20:00-22:00 Bipolair groep Besloten groep. Informatie mail@zorgvrijstaat.nl	19.00 u. inloop, start 19:30-21:00u Werkplaats Formaat Westzeedijk <a href="https://www.formaat.org/activiteiten/2do">https://www.formaat.org/activiteiten/2do</a>		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	
	maandag 24 maart	dinsdag 25 maart	woensdag 26 maart	donderdag 27 maart	vrijdag 28 maart
ochtend	10:00-11.15u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek 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			10.30- 11:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	09.00-10.00u - 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				
avond				12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek Informatie: Bij Salah Tahir: dahleb1@icloud.com	16.00-17.30u - Borrelge'nootjes Het Wijkpaleis aanmelden is niet nodig
	maandag 31 maart	dinsdag 1 april	woensdag 2 april	donderdag 3 april	vrijdag 4 april
ochtend	10:00-11.15u - Opstartkoffie aanmelden is niet nodig Studio Delfshaven	10:00-12:30- Mozaiek 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			10.30- 11:30u - Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	09.00-10.00u - 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.	13.30-15.00u - Depressiegroep "Anders (om) Denken. Wijkpaleis Klaslokaal aanmelden:mail@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 <a href="https://www.formaat.org/activiteiten/2do">https://www.formaat.org/activiteiten/2do</a>		12.00-18.30u - Project Change West Wijkpaleis Fabriek 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl)

### Meerstemmig/ Steunpunt stemmenhoren

Stemmen horen of psychose gevoelig zijn brengt hele eigen uitdagingen in het leven met zich mee. Meerstemmig biedt een supportgroep waar je open kunt zijn over wat jij mee maakt. Het steunpunt biedt ook individuele ondersteuning en organiseert workshops, samenscholingen en lezingen. Meedoen? Stuur dan een mail naar: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

### Samen Anders Doen-Denken - supportgroep depressie

Begrip vinden bij elkaar. Praten met anderen die jouw uitdagingen herkennen helpt. Je vindt een luisterend oor en herkenning bij elkaar. Hier mag je ont-moeten. Hier voer je het gesprek over depressie, zelfregie en herstel. De groep wordt begeleid door twee gespreksleiders. Wil je weten of dit wat voor jou is? Stuur dan een mail naar: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

### Formaat - ZDO - Jongeren

ZDO is een programma van jongeren, voor en door jongeren. Een veilige plek waar je jezelf kunt ontdekken en ontwikkelen. Theater en muziek zijn middelen waarmee ongehoorde verhalen zichtbaar, invoelbaar en hoorbaar worden gemaakt. ZDO daagt uit en is een warm bad waar je mag thuiskomen of even op adem kunt komen. Meedoen? Stuur een mail naar [voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl](mailto:voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl)

### Project Change West

Project Change West is een plek waar jonge mensen welkom zijn om aan eigen persoonlijke ontwikkeling te werken. Wil jij een andere draai geven aan jouw leven? Persoonlijk leiderschap, schulden aanpakken, scholing of werk vinden dat bij jou past zijn onderwerpen waar je zowel vanuit een supportgroep als met individuele begeleiding aan kunt werken. Ook als je verstrikt bent geraakt in criminele activiteiten.