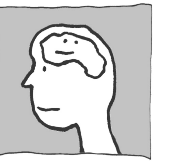


# Kalender Geestverwanten – maart 2026



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG & ZONDAG

10.00 – 11.15 uur

## Opstartkoffie

**Samen de week opstarten**

**Studio Delfshaven.** Vrij binnenlopen

Op maandagochtend starten we samen de week op. Een beetje kletsen over wat je bezighoudt. Wij zorgen voor koffie en thee, jij bent welkom zoals je bent.

Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Watergeusstraat 53B

12.00 – 14.00 uur

## Voor Elkaar Boksen

**Sportief aan doelen werken**

**Oostervant.** Eerst aanmelden

Boksen is niet alleen goed voor je lichaam. Je kunt er ook mee aan je mentale gezondheid werken. Ervaar het zelf samen met. Pak de handschoen op.

Aanmelden: [Voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl](mailto:Voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl)

Oostervantstraat 25

Om de 6 weken op maandag

Maandag 2 maart 20.00 – 22.00 uur

## Pieken & Dalen

**Supportgroep rondom bipolariteit**

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Samen zijn en ervaringen uitwisselen over het leven met pieken en dalen. Waar loop jij tegenaan?

Aanmelden: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Claes de Vrieselaan 72

13.00 – 15.00 uur Om de week

## Meerstemmig

**Supportgroep Stemmen horen**

**Klaslokaal Wijkpaleis.** Eerst aanmelden

Stemmen horen of psychose-gevoelig zijn brengt eigen uitdagingen mee. Dit is een steunende groep waar je open kunt zijn over wat jij ziet of mee maakt.

Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Claes de Vrieselaan 72

14.00 – 16.00 uur

## Spreekuur Statushouders

**Hulp bij vragen**

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Mosab (Arabisch sprekende) en Margot helpen statushouders met brieven, telefoontjes en financiële problemen.

Watergeusstraat 53B

11.00 tot 12.00 uur

## Bijbenen met Marlies

**Wandelen met buurtgenoten**

**Groene Connectie.** Eerst aanmelden

Zit je soms hele dagen binnen? Lekker duf, niemand gesproken. Niet zo gezond eigenlijk. Een frisse neus halen wél. Je hoofd leegmaken ook. Tijd voor bijbenen.

Info: [Bijbenen@zorgvrijstaat.nl](mailto:Bijbenen@zorgvrijstaat.nl)

Of bel: 06 212 78 804

Elke eerste woensdag van de maand -

13.00 – 15.00 uur

## Oplappen

**Kleding Repair Café**

**Studio Delfshaven:** vrij Binnenlopen

Oplappen begint met een manier van kijken. Iets wat waardeloos lijkt, wordt met wat aandacht en zorg ineens weer bruikbaar.

Watergeusstraat 53B

Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Om de week op woensdag

19.15 – 21.30 uur

## Busclub

**Geld op orde en sparen**

**Studio Delfshaven.** Eerst aanmelden

In deze groep werk je samen aan je administratie en krijg je ook een centje toe. Welkom bij de Busclub.

Aanmelden: bij Ada 06 28361403

Watergeusstraat 53B

Woensdag 11 maart 13.00 – 15.00 uur

## Hooimadam maken

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Een hooimadam is een warme hoes die je om een pan wikkelt. Zo kun je eten laten garen zonder energie. Er is materiaal maar extra leuk om eigen materiaal te (her)gebruiken, een lap, handdoek of deken. Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Watergeusstraat 53B

09.00 – 10.00 uur

## Ademhalen

**1 op 1, ademen**

**Klaslokaal Wijkpaleis.** Eerst aanmelden

Alles begint bij de manier waarop je ademt. Bewust en goed ademhalen kun je leren door vaak oefenen. Sulai helpt je op gang komen. Voor beginners en gevorderden

Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Claes de Vrieselaan 72

10.00 – 12.00 uur

## Spreekuur Bewoners

**Binnenlopen met vragen**

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Bewoners helpen bewoners met moeilijke brieven en telefoontjes.

Watergeusstraat 53B

13.00 – 16.00 uur

## Spreekuur Oppepper

**Hulp bij financiële problemen**

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Oppepper helpt bewoners met financiële problemen.

Watergeusstraat 53B

Donderdag 19 maart 19.00 – 21.00 uur

Samen eten: 18.00

## Haardvuorgesprek

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Elke familie heeft haar eigen verhalen. Welke verhalen worden in jouw familie steeds weer verteld? En welke verhalen worden altijd verzwegen? Kom het ook delen. Vooraf eten we gezellig samen.

Claes de Vrieselaan 72

12.00 – 13.30 uur

## Sulai's Soep

**Welkom voor een kop soep**

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Sulai kookt graag tijdens Vrij Betekenen. Soep ophalen voor thuis kan ook.

Watergeusstraat 53B

13.00 – 15.00 uur

## Vrij (be)tekenen

**Creatief samen zijn**

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Een nieuw begin begint met een punt. Daaruit ontstaat een lijn en lijnen vormen een figuur.

Doe mee met vrij tekenen.

Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Watergeusstraat 53B

27 maart 16.00 – 17.30 uur

Om de maand, laatste vrijdag van de maand

## Wereldse borrel

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Halal & niet-halal snacks, drankje

Watergeusstraat 53B

Laatste zaterdag van de maand

10.00 – 13.00 uur

## Schoon, groen, soep!

**Samen aan de slag en erna: soep**

**Studio Delfshaven:** vrij Binnenlopen

Papier prikken of het groen bijhouden. We gaan samen aan de slag in de buurt en eten buurtsoep.

Watergeusstraat 53B

Eens in de maand

Zondag 8 maart 13.00 – 15.00 uur

## Pieken & Dalen

**Supportgroep bipolariteit**

**Klaslokaal Wijkpaleis.** Eerst aanmelden

Samen zijn en ervaringen uitwisselen over het leven met pieken en dalen. Waar loop jij tegenaan?

Aanmelden: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Claes de Vrieselaan 72

## SPECIAAL IN MAART

2, 17, 30 maart 19.00 – 21.00 uur

## Samen Uit, Samen Thuis

**Ontmoeten, opladen en iets leuks doen**

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Samen is alles net wat lichter. In deze groep ontmoet je anderen, doe je iets ontspannends of creatiefs. Gezelligheid, (h)erkenning en nieuwe energie.

Info: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

Claes de Vrieselaan 72 Al

Dinsdag 10 maart 13.00 – 15.30 uur

## Themabijeenkomst

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Elke maand komen we samen en leren van elkaar in een themabijeenkomst.

Aanmelden: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

Claes de Vrieselaan 72

27 maart 18.00 – 20.00 uur

## Soep & Beatles

**Studio Delfshaven.** Vrij Binnenlopen

Buren koken samen soep. Dit keer met muziek erbij. Je raadt het al: alles van de Beatles.

Watergeusstraat 53B