Kalender Geestverwanten – mei 2026

MAANDAG

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
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
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
Claes de Vrieselaan 72

DINSDAG

13.00 tot 14.00 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
Of bel: 06 212 78 804 1

3.00 – 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
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

WOENSDAG

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

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

DONDERDAG

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
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

VRIJDAG

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
Watergeusstraat 53B

29 mei 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

ZATERDAG & ZONDAG

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 maarti 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
Claes de Vrieselaan 72

SPECIAAL IN MEI

Div data in mei
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. Een nieuwe besloten groep start na de zomervakantie.
Info: Mail@zorgvrijstaat.nl
Claes de Vrieselaan 72 AI

29 mei 15:00 – 17:.00 uur
Film: Mijn woord tegen het mijne
Wijkpaleis. Graag aanmelden
Indringende documentaire met 5 portretten van mensen die stemmen horen.
Aanmelden: Mail@zorgvrijstaat.nl
Claes de Vrieselaan 72

9 en 10 mei 12:00 – 17:.00 uur
Kunstroute GO WEST
Loop een route langs buurthuiskamers en andere bijzondere plekken om kunst te beleven. In Studio Delfshaven exposeert Mirjam Ippel met 'Journey through my illness'.
Watergeusstraat 53B én andere plekken.