# Kalender Geestverwanten – oktober 2026



## MAANDAG

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

0m de 6 weken op maandag

Maandag 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

13.00 – 15.00 uur 0m 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

13.00 tot 15.00 uur 0m de week

### Stil tekenen

**Tekenen met rust**

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Samen tekenen in een rustige omgeving.

Info: Mail@zorgvrijstaat.nl

0m 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.

Info & 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

Kok Sulai kookt graag tijdens Vrij Betekenen. Lekker aanschuiven. Soep meenemen 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

## 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 datum volgt nog 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 Oktober

Maandag 26 oktober 19.00 tot 121.00 uur

### Start Filmreeks 'Leven tot het einde op je eigen manier'

**Film kijken met nagesprek**

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Net als vorig jaar draaien we ook deze winter weer een aantal films over leven, sterven, rouw en zingeving. Na afloop praten we nog even na.

Aanmelden: Mail@zorgvrijstaat.nl

Claes de Vrieselaan 72

Dinsdag 6 en 20 oktober 19.00 tot 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. Een nieuwe besloten groep. Opgeven voor de volgende ronde via de mail.

Info: Mail@zorgvrijstaat.nl

Claes de Vrieselaan 72 Al

Woensdag 14 en 28 oktober 14.00 tot 1 6.00 uur

### Samen Balans-eren

**In balans komen**

**Klaslokaal Wijkpaleis:** Eerst aanmelden

Wil je ontdekken hoe je prettig mentaal in balans kunt komen en blijven? Denk aan samen muziek maken, poezie delen, mediteren, dansen en boetseren. Een nieuwe besloten groep. Opgeven voor de volgende ronde via de mail.

Info: Mail@zorgvrijstaat.nl

Claes de Vrieselaan 72

30 oktober 16.00 – 17.30 uur

### Borrel 'ge' nootjes

**Het weekend inluiden**

**Studio Delfshaven:** Vrij Binnenlopen

Niks leukers dan het weekend inluiden met een drankje (klein) hapje en leuk gezelschap toch? Wees welkom.

Watergeusstraat 53B

30 oktober 18.00 – 20:00 uur

### Soep maken

**Studio Delfshaven:** vrij Binnenlopen

Buren koken samen soep. Help je ook een handje mee? Binnenlopen voor gezelligheid kan ook altijd.

Watergeusstraat 53B