

9 t/m 15 november 2020

Wijkfestival voor mentale veerkracht

WORKSHOPS | THEATERVOORSTELLINGEN | VIRTUAL REALITY PSYCHOSE | WEBINAR | FILM |

YOGA |

AANSCHUIFMAALTIJDEN

(afhalen) |

ONTMOETEN |

WANDELROUTES |

TENTOONSTELLING

ERVARINGSVERHALEN |

EN NOG VEEL MEER |

DIALOGEN ZELFREGIE EN VEERKRACHT | WIJKPSYCHOLOOG |

STAND

Je kunt genoeg doen en ontdekken in Rotterdam West. Ook als het gaat om je mentale gezondheid! Heel veel mensen en plekken werken tijdens wijkfestival Gezond Verstand samen om te laten zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven. Doe mee en kijk eens met andere ogen naar jouw wijk.

Ontdek, beweeg, ontmoet, denk mee, leer, schuif aan bij een workshop en geniet van kunst en cultuur op allerlei plekken.

CORONA

We houden ons tijdens deze week aan de coronaregels. We houden 1,5 meter afstand, wassen onze handen en dragen indien nodig een mondkapje. We ventileren de binnenruimtes en houden de samenkomsten niet te lang. Heb je klachten? Blijf dan thuis!

RESERVERING VERPLICHT

Gezien de aangescherpte maatregelen rondom corona is het belangrijk om je vooraf aan te melden. Veel initiatieven hebben nog een ander idee achter de hand mocht de activiteit niet door kunnen gaan. De meeste activiteiten gaan online door. Na aanmelding word je hierover dan geïnformeerd.

CHECK DUBBELCHECK

We doen ons best om - ondanks corona - toch een mooie festivalweek te hebben. Graag jullie begrip als er dingen anders lopen of als er iets verandert in de programmering. Check zelf vooraf goed wat er wel/niet kan. Voor vragen rondom het algemene programma, bel met Madelon: 0616306940. Voor vragen over de wandelingen, bel met Marlies: 0621278804

NIET ZO THUIS OP DE COMPUTER?

In de wijk zijn mensen die jou kunnen helpen om bijvoorbeeld Zoom te installeren en uit te leggen hoe dit werkt. Hulp nodig met jouw computer? **Mail:** info@thuisinwest.nl of bel: 06-18968521.

WEINIG GELD?

Gelukkig zijn bijna alle activiteiten in deze week gratis of op basis van vrijwillige bijdrage. Voor de maaltijden wordt vaak wel een (klein) bedrag gerekend. Wil je mee eten maar heb je daarvoor geen geld? **Laat dat even weten via:** mail@zorgvrijstaat.nl.

Gezond Verstand wordt mede mogelijk gemaakt door o.a.: Zorgvrijstaat, team Sociale Gezonde Wijk Middelland, Huize Middelland, Mooi Mooier Middelland, Wijkpaleis, de plek om het te maken, Witte Bos, Pluspunt, De Groene Connectie, De Spoortuin, CleanUp, Yoga Coolhaven, Studio Delfshaven, wijkpsychiaters, de wijkpsycholoog, Samen Beter, Avant Sanare, Thuis In West, De Verwarde Man, wmo radar, Muziek en Lol, MadebyWorks, Formaat, Alles Goed, Huisartspraktijk van der Poel, Veerkrachtige Gemeenschap, Mannencirkel West, Team Toekomst, SportSpullenBank, Gameclub, Gelukswandelingen en vele vrijwilligers en betrokkenen van onder meer Aanschuiven, Natafelen, Binnenlopen en meer...

CONTACT & HULP

BINNENLOPEN

Spreekuren – diverse plekken gratis

De hele week

Er zijn veel plekken in de wijk waar je kunt Binnenlopen voor vragen. Vanwege het coronavirus zijn veel inloopsprekuren tijdelijk fysiek gesloten. Gelukkig blijven veel organisaties per telefoon of mail bereikbaar voor vragen over geld, toeslagen of moeilijke brieven. Juist in deze tijd is dat hard nodig. In geval van nood worden er wel fysieke afspraken gepland. **Kijk voor het aangepaste overzicht van inloopsprekuren op www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen**

DE WIJKPSYCHOLOOG

Studio Delfshaven – gratis

Maandag 10:00–13:00 uur

Woensdag 10:00–13:00 uur

Rafaël Maria Theuvenet is een wijkpsycholoog. Zij heeft al meer dan veertig jaar het beroep 'naar mensen luisteren'. Je kunt bij haar binnen stappen als je vragen hebt over je mentale gezondheid. Gewoon even praten of als je op zoek bent naar professionele hulp. Rafaël Maria neemt altijd rustig de tijd voor je. In deze week ook telefonisch bereikbaar: 0621444747

OPSTARTKOFFIE

Studio Delfshaven – gratis

Maandag 9:30 uur

Voor iedereen die zin heeft in koffie; om de dag 'op te starten', kennis te maken, een vraag te stellen of gewoon even lekker bij te kletsen. Iedereen uit de wijk is welkom.

Graag wel even opgeven bij Marlies:

mail@zorgvrijstaat.nl

We kunnen ook op zoom!

GROEN & BEWEGEN

STOEL-DANSTRAINING

Yoga Coolhaven – vrijwillige bijdrage

Maandag 9 november 11:00 uur

Naast rustig ademwerk om te kalmeren en vitaliseren brengt deze stoeltraining een gevoel van vrijheid, energie en plezier in bewegen. Judith Bovenberg, actrice en danscoach, geeft dit keer de lessen in yogastudio Coolhaven. Maximaal 10 deelnemers.

Aanmelden: *judithbovenberg@planet.nl*.

Kan ook online.

WIJKWANDELEN

Thuis in West – gratis

Maandag 9 november 19:00 uur

Wandelen met je buurtgenoten. Iedereen welkom. Gewoon gezellig. In tweetallen mogelijk. Verzamelen: buiten voor de deur.

Aanmelden: *info@thuisinwest.nl*

YOGA LES MÉT SOEP

Yoga Coolhaven – vrijwillige bijdrage

Dinsdag 10 november 12:00 – 13:00 uur

Donderdag 12 november 12:00 – 13:00 uur

Even lekker bewegen en je gedachten tot rust brengen. Iedereen is welkom! Ervaring met yoga is helemaal niet nodig. Na afloop is er soep. Maximaal 10 deelnemers. Meld je aan via *info@yogacoolhaven.nl* dan weet je zeker dat er een plek voor je is. Of bel/app naar Olga 06 42313691. Kan ook online.

WIJKWANDELEN

Huisartspraktijk van der Poel

Vrijdag 13 november 13:30 uur

Woon of werk je in de wijk? Beweging is goed voor iedereen. Daarom mag ook ieder die wil, meelopen. Elke vrijdag kun je de wijk ontdekken met praktijkondersteuner (POH/GGZ) Majorie. Je wandelt bijvoorbeeld naar parken, tuinen en buurtplekken.



Op dinsdag en donderdag kun je in deze huisartspraktijk overigens ook wandelen 'op recept' met de dokter zelf.

Mail: m.lloyd@huisartsvanderpoel.nl

DE GROTE GROENE GELUKSAFARI

Laurens Delfshaven – gratis

Zaterdag 14 november 10.00-12.00 uur

Wandelen met ouderen is al leuk, maar meedoen met een 'Gelukswandeling' van gelukszoeker Misja Immink maakt het wandelen extra bijzonder! Samen met bewoners van een verzorgingshuis ontdek je allerlei nieuwe soorten geluk. Zo kun je bijvoorbeeld tederriet tegemoet wuiven of turen naar luchtige wolken. Je bekijkt de omgeving met andere ogen en de gelukspraatjes stemmen iedereen vrolijk. Ook in duo's mogelijk.

Aanmelden: misja@gelukswandelingen.nl

CLEAN UP

Spoortuin – gratis

Zondag 15 november om 15:00 uur

Een schone wijk en omgeving is belangrijk. Bewoners en het Clean Up team gaan de Spoortuin en het Essenburgpark schoonmaken. Je kunt een mooi stukje groen zien en ervaren en meteen lekker in beweging zijn. Wil je sowieso bijdragen aan een schone wijk? **Mail:** jagerrobert@gmail.com

WANDELING

Spoortuin en Essenburgpark – gratis

De hele week

Praat al wandelend over je eigen ervaringen met mentale gezondheid. In tweetallen of alleen. Loop een route langs tien verschillende vragen en video's van het project Alles Goed en maak kans op het Alles Goed kaartspel. Download de kaart via de

website van De Groene Connectie en kijk voor meer informatie over de winactie op de website Allesgoed.org

www.allesgoed.org/wandelroute/

BIJBENEN MET MARLIES

Pand Zorgvrijstaat – gratis

Elke dag vertrek om 13.30 uur

(niet bij stortregen)

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Elke dag wandelen we een stukje van de Groene Connectie. Onze uitdaging is om deze week met zijn allen minimaal 100.000 stappen te zetten. Geef je stappen (of de tijd die je loopt) door aan Marlies via bijbenen@zorgvrijstaat.nl. Bijbenen is een initiatief van Avant Sanare en Zorgvrijstaat. Liever op eigen initiatief lopen? Download de route via de website van de Groene Connectie.

DE GROENE CONNECTIE

Altijd beschikbaar

De Groene Connectie is een groen lint van 8 kilometer lang rond heel Delfshaven. Je vindt er ruige stadsnatuur maar ook prachtige parken en stoere havenzichten. Ideaal voor samen of alleen. De Groene Connectie verbindt zo'n 20 groene initiatieven. Plekken waar mensen samenkomen om het groen te onderhouden, elkaar te ontmoeten en de handen uit de mouwen te steken. Je kunt altijd aansluiten, er zijn mogelijkheden voor iedereen. Meer weten? Bekijk route en initiatieven op www.degroeneconnectie.nl of mail: info@degroeneconnectie.nl

KUNST & CULTUUR

TENTOONSTELLING – LEVEN MET EEN DEPRESSIE

Verspreid over de wijk – gratis

De hele week

Een onzichtbare ziekte in beeld. Een expositie met portretten van echte mensen die vertellen over hun ervaringen met depressie. Loop langs verschillende locaties in de wijk waar de tentoonstelling van Alles Goed te zien is. Voor deze wijktenoonstelling vind je meer info op de website www.allesgoed.org.

VOORSTELLING KEEFMAN

Palet – gratis

Maandag 9 november 14:30 uur

Dinsdag 10 november 20:15 uur

Jack Wouterse speelt de solovoorstelling Keefman, naar het boek van Jan Arends. Keefman is een verwarde man die een gesprek voert met zijn (onzichtbare) psychiater. Een indringend verhaal over iemand die gevangen zit in zichzelf, vrij goed weet hoe het anders moet, alleen niet hoe. Mogelijk als persoonlijke ervaring of als familielid van iemand die (tijdelijk) in psychische nood verkeerd.

Aanmelden: info@madeby.works

Vervalt als regels aangescherpt worden.

OPTREDEN MUZIEK EN LOL

Live stream – gratis

Dinsdag 10 november 20:30 uur

Muziek en Lol staat voor vrolijke, kleurrijke muziek waarbij je niet stil kunt blijven staan en altijd wel een deuntje wilt meezingen. Kortom: Muziek en Lol is feest! Dit gezelschap heeft een eenvoudige drijfveer; zichzelf zijn en harten vervullen met gezellige muziek. Gewoon leuk vanuit je eigen huiskamer. Vanaf 20:30 uur 'live' te volgen op de Facebookpagina van Muziek & Lol.

PARTICIPATIEF THEATER

Formaat – gratis

Woensdag 11 november 11:00-12:30 uur

Woensdag 11 november 15:30 -17:00 uur

Tijdens deze workshop schaduwtheater gaan we op zoek naar onze schaduwen en hoe we ons in ons leven verweren en verzetten. Doe je mee? Formaat werkt al jarenlang met schaduwtheater, onder andere met Rotterdammers zonder papieren. Samen onderzoeken we tijdens wekelijkse bijeenkomsten de positie van deze groep die vaak niet gezien en gehoord wordt. Om in verzet te komen tegen dat wat niet klopt. Max 5 personen per tijdslot. **Aanmelden:** andrea@homeofparticipation.art
Aangepast als regels aangescherpt worden.

DOCUMENTAIRE CRAZY WISE

Het Wijkpaleis – gratis

Vrijdag 13 november 20:00 uur

Wijsheid of gekte? De traditionele wijsheid van inheemse culturen staat vaak in contrast met onze westerse kijk op geestelijke gezondheid. Is 'gekte' een ziekte van het individu, een mogelijkheid tot groei en/of een symptoom van een gejaagde samenleving? Deze documentaire over twee jonge mensen op weg en hun worsteling naar herstel roept een aantal wezenlijke vragen op waar wij met elkaar over in gesprek gaan. Max 20 personen. Moderatie: Alles Goed.

Aanmelden: schmitz.marlies07@gmail.com

Vervalt als regels aangescherpt worden.

WORKSHOP RECYCLING VAN ONZE EMOTIES

Palet – gratis

Zaterdag 14 november 10.30 – 12.30 uur

De inheemse groepen van de wereld hebben vaak een diepe band van respect en wederkerigheid met de aarde. De gemeenschap en de natuur als bron van energie en veerkracht staan centraal in deze workshop. Een experiment waarbij veerkracht wordt gevisualiseerd. Zelf meenemen: plastic flesjes, plastic dopjes, jampotten, textiel, gebroken spullen enz. **Opgeven voor een plekje:** veerkrachthuis@gmail.com
Online als maatregelen aangescherpt worden.

ETEN & PRATEN

AANSCHUIVEN

Diverse plekken – max 5 euro

De hele week

Met 'Aanschuiven!' proberen we gezonde en betaalbare maaltijden voor zoveel mogelijk mensen in de wijk te krijgen. Aanschuifmaaltijden zijn buurtmaaltijden waar mensen met elkaar in huiskamers, ontmoetingsplekken koken en eten en waar andere mensen bij mogen aanschuiven. Samen vormt het een 'eetinfrastructuur'. Door corona kun je niet fysiek aanschuiven, maar kun je vaak wel afhalen en soms zelfs laten bezorgen. Tijdens deze week speciale afhaalmaaltijden bij ondermeer het Wijkpaleis en het Buurtatelier.

Voor het complete overzicht zie:

www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders.

NATAFELEN

Online – gratis

Woensdag 11 november om 19.00 uur

Natafelen is het goede gesprek dat vaak ontstaat na het eten. Zorgvrijstaat organiseert elke maand Natafelbijeekkomsten. In deze festivalweek gaat het over zelfregie. Waarom is regie hebben over je leven belangrijk en hoe word je (weer) de baas over je eigen leven? We praten met iemand die er ervaring mee heeft en wisselen ervaringen uit. Dat doen we coronaveilig, via Zoom. Als je je op tijd aanmeldt (mail: natafelen@zorgvrijstaat.nl) bezorgen we vooraf een vegetarische maaltijd bij je thuis. Ook kunnen we je helpen met Zoom als je daar nog niet zo thuis in bent.

PSYCHIATERSDINER

Alleen op uitnodiging.

MANNENCIRKEL WEST

Spoortuin – gratis

Vrijdag 13 november om 19.30 uur

Maandelijks komt de mannencirkel bijeen rond het haardvuur van de Spoortuin om te delen wat hen op dat moment bezighoudt. Ze luisteren met volle aandacht naar elkaar zonder oordeel. Er wordt gesproken, geluisterd, gehuild en gelachen (op corona-afstand). Onderwerpen als relaties, werk en seksualiteit passeren de revue. Thema deze week: veerkracht. Ben je geïnteresseerd of wil je ook deelnemen?

Mail: chr.delaat@gmail.com

Online als maatregelen aangescherpt worden.

MEEDENKEN & LEREN

VIRTUAL REALITY-EXPERIENCE 'DE VERWARDE MAN'

Thuis in West – gratis voor vrijwilligers

Huize Middelland

Maandag 9 november 18:30– 20:00 uur

Maandag 9 november 20:30–22:00 uur

(10 personen per blok)

Hoe is het om een psychose te hebben? Dat is heel lastig uit te leggen. Daarom kun je via deze toepassing beleven hoe een psychose voelt. Met een virtual reality-bril beleef je binnen een kwartier tijd 33 psychotische fenomenen. Zo leer je beter begrijpen wat mensen die een echte psychose krijgen doormaken. **Aanmelden via:**

bramingemanse@pm.me

Vervalt als regels aangescherpt worden.

'HOE ZORG IK GOED VOOR MIJZELF, JUIST IN CORONATIJD!'

Online cursus/meeting via Zoom – gratis

Dinsdag 10 november 13:30 – 14:15 uur

Wil je positiever denken? Goedkoop en gezond eten? Een betere conditie en minder stress? Op 18 november start een cursus over gezondheid, vanuit huis (Zoom). Met persoonlijk advies en elke week 45 minuten online les samen met anderen. Je krijgt een startpakket met lesboek en leuke extra's thuisbezorgd. De cursus duurt 12 weken, is gratis. en je krijgt een certificaat! Tijdens deze Zoommeeting wordt alles uitgelegd!

Aanmelden via: *svdassesem@wморadar.nl*.

Bellen/appen kan ook: 06–83106197.

INFORMATIE UUR - DIGITAAL SCHERM MEMORY LANE

Pier 80

Dinsdag 10 november 14:00 uur

Dinsdag 10 november 14:30 uur

Memory Lane is een digitaal scherm in een chique fotolijst om mensen met dementie in contact te brengen met hun omgeving. Met een simpele druk op de knop zie je familie of vrienden op beeld. Zo is iemand op afstand toch dichtbij. Dat is vooral in deze bijzondere tijd erg belangrijk. Ben je geïnteresseerd in een hulpmiddel om de zorg voor iemand met vergeetachtigheid of dementie iets te verlichten, maak kennis met Memory Lane. **Graag aanmelden via wmo radar:** 06- 21220880 of via *KTarrah@wморadar.nl*

SAMEN GROEIEN

Team Toekomst/Gameclub/SportSpullenBank

Pier 80 – gratis

Dinsdag 10 november 15:00 – 18:00 uur

Het Wijkpaleis – gratis

Woensdag 11 november 13:00 – 16:00 uur

Samen Groeien is een eigentijds event voor ouder en kind. Kinderen en jongeren kunnen kennismaken met Gameclub Delfshaven. Team Toekomst geeft informatie over sport- en cultuuraanbod en over leerondersteuning in Delfshaven. Ook helpt Team Toekomst ouders om sportcontributie volledig vergoed te krijgen via JeugdFonds Sport & Cultuur. De SportSpullenBank Rotterdam is er met informatie over gratis (tweedehands) sportkleding en schoenen. Deels als online event mogelijk. **Meld je aan voor meer informatie:** *info@teamtoekomst.nl*

DIALOOGTAFEL – WAT MAAKT EEN MENS VEERKRACHTIG?

Het Wijkpaleis – gratis

Woensdag 11 november 19:00 uur

Hoe vaak tref je in jouw sociale omgeving nog iemand met een andere kijk op de wereld? Het overkomt ons niet meer zo vaak, we leven immers in een sociale cocon en we kruipen het liefst in onze eigen filterbubbel. Een gesprek tussen mensen met verschillende overtuigingen, geloof en wereldbeelden. Het onderwerp: bronnen van veerkracht voor de mens. Er is plaats voor gasten om mee te praten en publiek.

Aanmelden: veerkrachthuis@gmail.com

Online als maatregelen aangescherpt worden.

CREATIEDIALOOG ZELFREGIE

Het Wijkpaleis – gratis

Vrijdag 13 november 13:00 uur

Wat is zelfregie voor jou? Wat heb je daarvoor nodig? Hoe kunnen we dit als wijk realiseren? Dit zijn vragen waar we het deze middag over hebben. Lector Jaap van der Stel vertelt over zelfregie vanuit zijn perspectief als wetenschapper en als mens. Woordkunstenaar Frederike Kossmann van Alles Goed leidt het gesprek en zorgt voor de poëtische intermezzo's. Het plan wordt uiteindelijk gepresenteerd aan de gemeente.

Interesse? Mail: madelonstoele@gmail.com

Online als maatregelen aangescherpt worden.

Online evenement?

Na het aanmelden voor de activiteit krijg je per mail een link toegestuurd.

WEBINAR EEN GEZONDE WIJK

Online – gratis

Donderdag 12 november 15:00 uur

Hoe gaan mensen om met hun eigen gezondheid? Wat hebben zij nodig in de wijk? Hoe pak je daarin zelf de regie? Vanuit Samen Beter heeft burgeronderzoeker Martijn Anthonio dit in Middelland onderzocht. Een gesprek over theorie en praktijk in samenwerking met Samen Beter. **Aanmelden:** onderzoekzorgvrijstaat@gmail.com

LOCATIES

Buurtatelier

Zwaerdecroonstraat 62A

Essenburgpark

tegenover Essenburgsingel 60 / RFC weg

Formaat

Westzeedijk 513

Huisartspraktijk van der Poel

Heemraadssingel 183-B

Laurens Delfshaven

Mathenesserlaan 500

Palet

Lieve Verschuijerstraat 62

Pier 80

Rösener Manzstraat 80

Studio Delfshaven

Watergeusstraat 53B

Thuis in West

Robert Fruinstraat 28

Yoga Coolhaven

Coolhaven 104a

Spoortuin

Essenburgsingel 48

Het Wijkpaleis

Claes de Vrieselaan 72

Zorgvrijstaat

Hooidrift 169B