



# GEESTVERWANTEN MAANDKALENDER

## WAT IS ER TE DOEN IN DE WIJK BIJ ZORGVRIJSTAAT?

# MEI

	maandag 2 mei	dinsdag 3 mei	woensdag 4 mei	donderdag 5 mei	vrijdag 6 mei
ochtend	<b>10:00 Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven	<b>12:00 -14:00 Natafelen -Burn-out</b> Studio Delfshaven aanmelden: natafelen@zorgvrijstaat.nl			
middag	<b>12:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	<b>14:00 Bijbenen met Marlies</b> Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl			<b>12:00-16:00 Team in the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	<b>14:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl				
avond					

	maandag 9 mei	dinsdag 10 mei	woensdag 11 mei	donderdag 12 mei	vrijdag 13 mei
ochtend	<b>10:00 Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven				
middag	<b>12:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	<b>14:00 Bijbenen met Marlies</b> Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	<b>12:30-14:30 Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		<b>12:00-16:00 Team in the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	<b>14:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		<b>15:30 - 17:00 Samen Scholen</b> Ettaoud aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		
avond	<b>18:00 - 20:00 Gedeelde Pot</b> Buurtatelier aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com				

	maandag 16 mei	dinsdag 17 mei	woensdag 18 mei	donderdag 19 mei	vrijdag 20 mei
ochtend	<b>10:00 Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven				
middag	<b>12:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	<b>13:30 Bijbenen met Marlies</b> Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	<b>13:00-15:00 Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		<b>12:00-15:30 Team in the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	<b>14:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		<b>15:30 - 17:00 Samen Scholen</b> Ettaoud aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		<b>15:30 - 17:30 Borrel'ge'nootjes</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		<b>19:00-20:30 Natafelen -Vraag het de dokter</b> Online aanmelden: natafelen@zorgvrijstaat.nl		<b>19:15 - 21:15 Haardvuurgesprek</b> Spoortuin aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	

	maandag 23 mei	dinsdag 24 mei	woensdag 25 mei	donderdag 26 mei	vrijdag 27 mei
ochtend	<b>10:00 Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven			<b>10:30-13:00 Koffie en Hemelsvaarts wandeling</b> Studio Delfshaven aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	
middag	<b>12:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	<b>14:00 Bijbenen met Marlies</b> Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	<b>13:00-15:00 Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		<b>12:00-16:00 Team in the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	<b>14:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl				
avond					

	maandag 30 mei	dinsdag 31 mei	woensdag 1 juni	donderdag 2 juni	vrijdag 3 juni
ochtend	<b>10:00 Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven				
middag	<b>12:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	<b>14:00 Bijbenen met Marlies</b> Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	<b>15:30 - 17:00 Samen Scholen</b> Ettaoud aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		<b>12:00-16:00 Team in the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	<b>14:00 Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl				
avond					

ONTMOETEN/INLOOP
BEWEGEN
SAMEN LEREN
ERVARING UITWISSELEN

**BOLLENPANDJE** ROSIER FAASSENSTRAAT 22, 3025 GN ROTTERDAM  
**RECREATIECENTRUM OOSTERVANT** OOSTERVANTSTRAAT 25, 3021 PT ROTTERDAM  
**STUDIO DELFSHAVEN** WATERGEUSTSTRAAT 53 B, 3025 HJ ROTTERDAM  
**ETTAOUID HUIZE** MIDDELLAND SCHIETBAANLAAN 100A ROTTERDAM  
**BUURTATELIER** ZWAERDECROONSTRAAT 62A, 3021 WX ROTTERDAM



## 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 voor de gezelligheid. Info en 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 Ron Buyzen. Als ervaren bokser én beweegcoach weet-ie precies hoe en waarvoor je het kunt gebruiken. Probeer 't ook! Info en aanmelden: [voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl](mailto:voorelkaarboksen@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

Natafelen Voel je je soms wat depressief? 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)

### Team in da House

Geestverwanten komen regelmatig bij elkaar voor ontmoeting en samenwerken. De deur staat open voor kennismaking. Loop gewoon even binnen bij Studio Delfshaven.

### Aanwaaien

Aanwaaien is altijd mogelijk op de woensdagmiddag. Voor een praatje en/of een bakje koffie. De deur staat open, loop gewoon binnen bij Studio Delfshaven.

### 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.