



GEESTVERWANTEN MAANDKALENDER

WAT IS ER TE DOEN IN DE WIJK BIJ ZORGVRIJSTAAT?

JUNI

	maandag 6 juni	dinsdag 7 juni	woensdag 8 juni	donderdag 9 juni	vrijdag 10 juni
ochtend	Tweede Pinksterdag				
middag		14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			15:30 - 17:00 Samen Scholen Ettaooid aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		
avond		19:00 - 21:00 Crea groep Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com			

	maandag 13 juni	dinsdag 14 juni	woensdag 15 juni	donderdag 16 juni	vrijdag 17 juni
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	14:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		15:30 - 17:00 Samen Scholen Ettaooid aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		
avond	18:00 - 20:00 Gedeelde Pot aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	19:00 - 21:00 Crea groep Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		19:30 - 21:00 Haardvuorgesprek Spoortuin aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	

	maandag 20 juni	dinsdag 21 juni	woensdag 22 juni	donderdag 23 juni	vrijdag 24 juni
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13:00-15:00 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-15:30 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	14:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		15:30 - 17:00 Samen Scholen Ettaooid aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		15:30 - 17:30 Borrel'ge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond		19:00 - 21:00 Crea groep Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		19:15 - 21:15 Haardvuorgesprek Spoortuin aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	

	maandag 27 juni	dinsdag 28 juni	woensdag 29 juni	donderdag 30 juni	vrijdag 1 juli
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	13:00-15:00 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
	14:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		15:30 - 17:00 Samen Scholen Ettaooid aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		
avond		19:00 - 21:00 Crea groep Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com			

	maandag 2 juli	dinsdag 3 juli	woensdag 4 juli	donderdag 5 juli	vrijdag 6 juli
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	15:30 - 17:00 Samen Scholen Ettaooid aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com		
	14:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl				
avond		19:00 - 21:00 Crea groep Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com			

ONTMOETEN/INLOOP

BEWEGEN

SAMEN LEREN

ERVARING UITWISSELEN

BOLLENPANDJE ROSIER FAASSENSTRAAT 22, 3025 GN ROTTERDAM
RECREATIECENTRUM OOSTERVANT OOSTERVANTSTRAAT 25, 3021 PT ROTTERDAM
STUDIO DELFHAVEN WATERGEUSSTRAAT 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

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

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 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

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

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 te Wees welkom.