



GEESTVERWANTEN MAANDKALENDER

WAT IS ER TE DOEN IN DE WIJK BIJ ZORGVRIJSTAAT?

NOVEMBER

	maandag 31 oktober	dinsdag 1 november	woensdag 2 november	donderdag 3 november	vrijdag 4 november
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven	10:00 Bijbelen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	Samensholling & PEP talk door Nabil Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat.nl		
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30-14:30 Aanwaalen Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			14:30-16:00 Kiplekker Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
avond					

	maandag 7 november	dinsdag 8 november	woensdag 9 november	donderdag 10 november	vrijdag 11 november
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00 Bijbelen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:00-13:30 Metafelen: Haptonomie Delfshaven Studio aanmelden: metafelen@zorgvrijstaat.nl		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			12:30-14:30 Aanwaalen Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
avond					

	maandag 14 november	dinsdag 15 november	woensdag 16 november	donderdag 17 november	vrijdag 18 november
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00 Bijbelen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30-14:30 Aanwaalen Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-15:30 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			14:30-16:00 Kiplekker Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
avond	18:00 - 20:00 Pot 88A aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	Gedeelde Graaf Florisstraat			

	maandag 21 november	dinsdag 22 november	woensdag 23 november	donderdag 24 november	vrijdag 25 november
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00 Bijbelen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30-14:30 Aanwaalen Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
					16:00 - 17:30 Borrel'ge'hoofjes Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond					

	maandag 28 november	dinsdag 29 november	woensdag 30 november	donderdag 1 december	vrijdag 2 december
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00 Bijbelen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30-14:30 Aanwaalen Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond					

ONTMOETEN/INLOOP

BEWEGEN

SAMEN LEREN

ERVARING UITWISSELEN

BOLLENPANDJE ROSIER FAASSENSTRAAT 22, 3025 GN ROTTERDAM
RECREATIECENTRUM OOSTERVANT OOSTERVANTSTRAAT 25, 3021 PT ROTTERDAM
STUDIO DELFSHAVEN WATERGEUSSTRAAT 53 B, 3025 HJ ROTTERDAM
ETTAOUID HUIZE MIDDELLAND SCHIETBAANLAAN 100A ROTTERDAM
BUURTATELIER ZWAERDECRONSTRAAT 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 bewegecoach 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 wel. 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

Voel jij je soms verdrietig of hulpeloos? 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 toch?

Wees welkom.

Haardvuorgesprek

Bij een symbolisch knapperend haardvuur gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die ons bezighouden. Zoals: vriendschappen, balans houden,

zelfregie of andere persoonlijke onderwerpen. Het is telkens een serie van zes gesprekken. Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl