



GEESTVERWANTEN MAANDKALENDER

WAT IS ER TE DOEN IN DE WIJK BIJ ZORGVRIJSTAAT?

Januari

	maandag 9 januari	dinsdag 10 januari	woensdag 11 januari	donderdag 12 januari	vrijdag 13 januari
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
	11.00-12.00 uur- Aanwaaien vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.00 tot 15.00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
		13.00 tot 15.00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)	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 16 januari	dinsdag 17 januari	woensdag 18 januari	donderdag 19 januari	vrijdag 20 januari
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
	11.00-12.00 uur- Aanwaaien vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.00 tot 15.00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
		13.00 tot 15.00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)			
avond				19:30-20:15 Haardvuurgesprek Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	

	maandag 23 januari	dinsdag 24 januari	woensdag 25 januari	donderdag 26 januari	vrijdag 27 januari
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
	11.00-12.00 uur- Aanwaaien vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.00 tot 15.00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
		13.00 tot 15.00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)	14:30-16:00 Kiplekker Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		16:00 - 17:30 Borrel'ge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
avond					

	maandag 30 januari	dinsdag 31 januari	woensdag 1 februari	donderdag 2 februari	vrijdag 3 februari
ochtend	10:00 Opstartkoffie Studio Delfshaven		10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
	11.00-12.00 uur- Aanwaaien vrije inloop Studio Delfshaven aanmelden niet nodig				
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13.00 tot 15.00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	14:00 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:00-16:00 Team in the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
		13.00 tot 15.00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)			



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 bewegcoach 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.