



GEESTVERWANTEN MAANDKALENDER

WAT IS ER TE DOEN IN DE WIJK BIJ ZORGVRIJSTAAT?

MAART

	maandag 6 maart	dinsdag 7 maart	woensdag 8 maart	donderdag 9 maart	vrijdag 10 maart
ochtend	10:00-11:00 uur 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			11:30-12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	
	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13:00 tot 15:00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
				17:00-21:15 Warme Buurthuiskamer, Eten en Film Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com	
avond					

	maandag 13 maart	dinsdag 14 maart	woensdag 15 maart	donderdag 16 maart	vrijdag 17 maart
ochtend	10:00-11:00 uur 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			10:00-12:00 Verdiepingssessies seksueel misbruik Wijkpaleis besloten groep	
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13:00 tot 15:00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11:30-12:30 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		13:00-14:30 Samenscholing Grenzen Studio Delfshaven aanmelden: zorgvrijstaat.nl
avond	18:00 - 20:00 Cedeelde Pot 88A aanmelden: zorgvrijstaat@gmail.com				

	maandag 20 maart	dinsdag 21 maart	woensdag 22 maart	donderdag 23 maart	vrijdag 24 maart
ochtend	10:00-11:00 uur 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			11:30-12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13:00 tot 15:00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
					15:00 - 17:30 Barrel'ge'nootjes Wijkpaleis aanmelden niet nodig
avond					

	maandag 27 maart	dinsdag 28 maart	woensdag 29 maart	donderdag 30 maart	vrijdag 31 maart
ochtend	10:00-11:00 uur 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			11:30-12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorlekaarboksen@zorgvrijstaat.nl	13:00 tot 15:00 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		12:00-16:00 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
		13:00 tot 15:00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)			
avond					



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

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.