

	maandag 1 mei	dinsdag 2 mei	woensdag 3 mei	donderdag 4 mei	vrijdag 5 mei
ochtend	10:00-11:00 uur Opstartkoffie Studio Delfshaven	09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		Bevrijdings dag
	11:00-12:00 uur- Aanwaaien vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43A aanmelden is niet nodig			
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30 tot 13:30 Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		
			14:30-16:00 Kiplekker Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		
avond					

	maandag 8 mei	dinsdag 9 mei	woensdag 10 mei	donderdag 11 mei	vrijdag 12 mei
ochtend	10:00-11:00 uur Opstartkoffie Studio Delfshaven	09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		
	11:00-12:00 uur- Aanwaaien vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43A aanmelden is niet nodig		10:00-12:00 Verdiepingslesses/sexueel misbruik Wijkpaleis BESLOTEN GROEP	
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30 tot 13:30 Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11.30tot 12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		12:00 tot 16:00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		
avond					

	maandag 15 mei	dinsdag 16 mei	woensdag 17 mei	donderdag 18 mei	vrijdag 19 mei
ochtend	10:00-11:00 uur Opstartkoffie Studio Delfshaven	09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	Hemelvaartsdag	
	11:00-12:00 uur- Aanwaaien vrije Inloop Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43A aanmelden is niet nodig			
middag	12:00 Voor Elkaar Boksen Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30 tot 13:30 Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
			14:30-16:00 Kiplekker Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		13:00-14:30 Samenscholing Grenzen Wijkpaleis aanmelden: zorgvrijstaat.nl
avond					

	maandag 22 mei	dinsdag 23 mei	woensdag 24 mei	donderdag 25 mei	vrijdag 26 mei
ochtend	Tweede Pinksterdag 11:00 uur Opstartkoffie Studio Delfshaven	09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven	10:00-12:30 Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		
		11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43A aanmelden is niet nodig			
middag		12:00 tot 16:00 uur Groep Stemmen horen (besloten groep)	12:30 tot 13:30 Sulal kookt Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig	11.30tot 12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl	12:00-16:00 Warm Welkom / Team In the House Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
		19:30-20:15 Haardvuorgesprek Wijkpaleis aanmelden:zorgvrijstaat@gmail.com	12:30-14:30 Aanwaaien Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		16:00 - 17:30 Borrel'ge'nootjes Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
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.