

# September

	maandag 4 september	dinsdag 5 september	woensdag 6 september	donderdag 7 september	vrijdag 8 september
ochtend	10:00-11:00 uur <b>Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven			09:00-09:45 Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	11:00-12:00 uur- <b>Aanwaalen vrije Inloop</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig	12:30 tot 12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		
middag	12:00 <b>Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorreelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30 tot 13:30 <b>Sulal kookt</b> Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		12:00-16:00 <b>Warm Welkom / Team In the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			12:30-14:30 <b>Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
avond					
	maandag 11 september	dinsdag 12 september	woensdag 13 september	donderdag 14 september	vrijdag 15 september
ochtend	10:00-11:00 uur <b>Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven				
	11:00-12:00 uur- <b>Aanwaalen vrije Inloop</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig	12:30 tot 12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		
middag	11:00-12:00 uur- <b>Aanwaalen vrije Inloop</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	12:00 tot 16:00 uur <b>Groep Stemmen horen</b> aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	12:30 tot 13:30 <b>Sulal kookt</b> Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		12:00-16:00 <b>Warm Welkom / Team In the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
			12:30-14:30 <b>Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	17:45-19:00 Salon de Vlag (samen eten, voorheen Gedeeldepot) Buurtatelier aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
avond					
	maandag 18 september	dinsdag 19 september	woensdag 20 september	donderdag 21 september	vrijdag 22 september
ochtend	10:00-11:00 uur <b>Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven				
	11:00-12:00 uur- <b>Aanwaalen vrije Inloop</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig	12:30 tot 12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		12:00-16:00 <b>Warm Welkom / Team In the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag	12:00 <b>Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorreelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl		12:30 tot 13:30 <b>Sulal kookt</b> Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
			12:30-14:30 <b>Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		16:00 - 17:30 <b>Borrel'ge'hoofjes</b> Wijkpaleis aanmelden niet nodig
avond					
	maandag 25 september	dinsdag 26 september	woensdag 27 september	donderdag 28 september	vrijdag 29 september
ochtend	10:00-11:00 uur <b>Opstartkoffie</b> Studio Delfshaven			09:00-09:45 Sessie ademhaling aanmelden mail@zorgvrijstaat.nl	
	11:00-12:00 uur- <b>Aanwaalen vrije Inloop</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig	11:30 tot 12:30 Wandelen met Buurtzorg T Pupillenstraat 43 A aanmelden in niet nodig	12:30 tot 12:30 Bijbenen met Marlies Groene Connectie aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl		12:00-16:00 <b>Team in the House</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig
middag	12:00 <b>Voor Elkaar Boksen</b> Recreatiecentrum Oostervant aanmelden: voorreelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl	12:00 tot 16:00 uur <b>Groep Stemmen horen</b> aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl.	12:30 tot 13:30 <b>Sulal kookt</b> Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig		09:30 tot 11:30 uur (be)tekenen Studio Delfshaven aanmelden is niet nodig
			12:30-14:30 <b>Aanwaalen</b> Studio Delfshaven aanmelden niet nodig		
			VAN 4 OKTOBER TOT EN MET 13 OKTOBER IS ER HET FESTIVAL GEZONDVERSTAND		



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl).