



W E E K *overzicht* Reakt ^{PG}

April 5/Mei 1

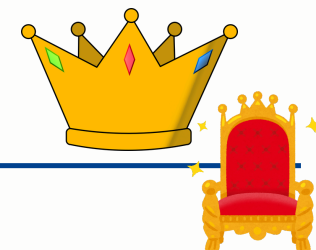
ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

BEN JE OP ZOEK NAAR EEN PLEK WAAR JE NIET ALLEEN DEELNEEMT, MAAR OOK DE KANS KRIJGT OM JE EIGEN IDEEËN TOT LEVEN TE BRENGEN? BIJ DE POST NODIGEN WE JE UIT OM SAMEN MET ONS EEN PROGRAMMA VOL PLEZIER, HERSTEL EN CREATIVITEIT TE VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR TUINIEREN, CREATIEF BEZIG ZIJN, MUZIEK MAKEN OF IETS HEEL ANDERS? LAAT HET ONS WETEN – MISSCHIEN WORDT JOUW IDEE WERKELIJKHEID! HET PROGRAMMA VAN DE POST WORDT SAMENGESTELD DOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN, MENSEN ONDERWEG NAAR HERSTEL EN BETROKKEN VRIJWILLIGERS DIE IETS WILLEN BETEKENEN VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 – 16.30 UUR.
KOM GERUST EENS LANGS!

Ma 27	Koningsdag - de Post is gesloten
Di 28	<p>10.30 uur wandelen met Chris</p> <p>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace</p> <p>14.00 uur Journaling met Franka</p>
Woe 29	<p>10.00 uur tafelgesprek / vraag moment</p> <p>12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)</p> <p>14.00 uur keramiek met Franka</p> <p>14.00 uur Creatief met Aurie</p>
Do 30	<p>12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur wandelen met Chris</p> <p>14.00 uur tafeltennis toernooi - meld je aan</p> <p>17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)</p>
Vrij 1	<p>12.00 uur lunch (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur bakken met Lily</p> <p>15.00 uur digitale sport spelen met de sportcoach</p>
Za 2	
Zo 3	<p>17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit</p>





WEEK *overzicht* *Mei 1*

Reakt ^{PG}

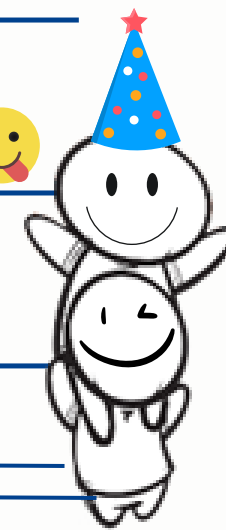
ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

BEN JE OP ZOEK NAAR
EEN PLEK WAAR JE NIET
ALLEEN DEELNEEMT,
MAAR OOK DE KANS
KRIJGT OM JE EIGEN
IDEEËN TOT LEVEN TE
BRENGEN? BIJ DE POST
NODIGEN WE JE UIT OM
SAMEN MET ONS EEN
PROGRAMMA VOL
PLEZIER, HERSTEL EN
CREATIVITEIT TE
VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR
TUINIEREN, CREATIEF
BEZIG ZIJN, MUZIEK
MAKEN OF IETS HEEL
ANDERS? LAAT HET ONS
WETEN – MISSCHIEN
WORDT JOUW IDEE
WERKELIJKHEID!
HET PROGRAMMA VAN DE
POST WORDT
SAMENGESTELD DOOR
ERVARINGSDESKUNDIGEN
, MENSEN ONDERWEG
NAAR HERSTEL EN
BETROKKEN
VRIJWILLIGERS DIE IETS
WILLEN BETEKENEN
VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 – 16.30 UUR.
KOM GERUST EENS
LANGS!

Ma 4	10.00 uur verdiepend tafelgesprek 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14.00 uur ont-dek jezelf training
Di 5	10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur vrijheidslunch in teken van bevrijdingsdag (€ 1,50) 13.00 uur vandaag geen stoelyoga 14.00 uur Journaling met Franka
Woe 6	10.00 uur steekje los spel 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 14.00 uur Creatief met Aurie
Do 7	12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13.00 uur wandelen met Chris 17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 8	Anti-dieetdag - vandaag eten we wat lekkers 12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur hoewel Europadag morgen is, vieren wij het vandaag. 15.00 uur digitale sport spelen met de sportcoach
Za 9	
Zo 10	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK *overzicht* *Mei 2*

Reakt ^{PG}

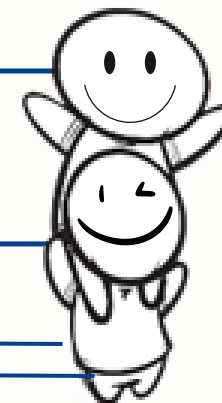
ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

BEN JE OP ZOEK NAAR EEN PLEK WAAR JE NIET ALLEEN DEELNEEMT, MAAR OOK DE KANS KRIJGT OM JE EIGEN IDEEËN TOT LEVEN TE BRENGEN? BIJ DE POST NODIGEN WE JE UIT OM SAMEN MET ONS EEN PROGRAMMA VOL PLEZIER, HERSTEL EN CREATIVITEIT TE VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR TUINIEREN, CREATIEF BEZIG ZIJN, MUZIEK MAKEN OF IETS HEEL ANDERS? LAAT HET ONS WETEN – MISSCHIEN WORDT JOUW IDEE WERKELIJKHEID! HET PROGRAMMA VAN DE POST WORDT SAMENGESTELD DOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN, MENSEN ONDERWEG NAAR HERSTEL EN BETROKKEN VRIJWILLIGERS DIE IETS WILLEN BETEKENEN VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 – 16.30 UUR.
KOM GERUST EENS
LANGS!

Ma 11	10.00 uur verdiepend tafelgesprek 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) - 14.00 uur ont-dek jezelf training
Di 12	De week van leg je telefoon weg- challenge Probeer een dag zonder je telefoon 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace 14.00 uur Journaling met Franka
Woe 13	10.00 uur tafelgesprek /vraag moment 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 14.00 uur Creatief met Aurie
Do 14	12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13.00 uur wandelen met Chris 13.30 uur Bingo de Post (let op de tijd is een half uur eerder) 17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 15	12.00 uur lunch (€ 1,50) 15.00 uur digitale sport spelen met de sportcoach 13.30 uur jeu de boules tournoi
Za 16	
Zo 17	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit



WEEK *overzicht* *Mei 3*

Reakt PG

ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

BEN JE OP ZOEK NAAR EEN PLEK WAAR JE NIET ALLEEN DEELNEEMT, MAAR OOK DE KANS KRIJGT OM JE EIGEN IDEEËN TOT LEVEN TE BRENGEN? BIJ DE POST NODIGEN WE JE UIT OM SAMEN MET ONS EEN PROGRAMMA VOL PLEZIER, HERSTEL EN CREATIVITEIT TE VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR TUINIEREN, CREATIEF BEZIG ZIJN, MUZIEK MAKEN OF IETS HEEL ANDERS? LAAT HET ONS WETEN – MISSCHIEN WORDT JOUW IDEE WERKELIJKHEID! HET PROGRAMMA VAN DE POST WORDT SAMENGESTELD DOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN, MENSEN ONDERWEG NAAR HERSTEL EN BETROKKEN VRIJWILLIGERS DIE IETS WILLEN BETEKENEN VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND VAN 09.30 – 16.30 UUR. KOM GERUST EENS LANGS!

Ma 18
Di 19
Woe 20
Do 21
Vrij 22
Za 23
Zo 24

<p>10.00 uur verdiepend tafelgesprek 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14.00 uur ont-dek jezelf training 14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht) 14:00 uur Plantendag (met Casper de tuin in)</p>
<p>10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace 14.00 uur Journaling met Franka</p>
<p>10.00 uur tafelgesprek / vraag moment 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 13:00 uur Samen naar de Bibliotheek (Annie .M.G. Schmidt -Dag) 14.00 uur keramiek met Franka 14.00 uur Creatief met Aurie</p>
<p>12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13.00 uur wandelen met Chris 17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)</p>
<p>12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht) 15.00 uur digitale sport spelen met de sportcoach</p>
<p>Internationale dag voor biologische diversiteit - we bezoeken de tuin in het Zuiderpark</p>
<p>17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit</p>



WEEK *overzicht* *Mei 4*

Reakt ^{PG}

ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN PLEK WAAR JE NIET ALLEEN DEELNEEMT, MAAR OOK DE KANS KRIJGT OM JE EIGEN IDEEËN TOT LEVEN TE BRENGEN? BIJ DE POST NODIGEN WE JE UIT OM SAMEN MET ONS EEN PROGRAMMA VOL PLEZIER, HERSTEL EN CREATIVITEIT TE VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR TUINIEREN, CREATIEF BEZIG ZIJN, MUZIEK MAKEN OF IETS HEEL ANDERS? LAAT HET ONS WETEN – MISSCHIEN WORDT JOUW IDEE WERKELIJKHEID! HET PROGRAMMA VAN DE POST WORDT SAMENGESTELD DOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN, MENSEN ONDERWEG NAAR HERSTEL EN BETROKKEN VRIJWILLIGERS DIE IETS WILLEN BETEKENEN VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 – 16.30 UUR.
KOM GERUST EENS
LANGS!

Ma 25	10.00 uur verdiepend tafelgesprek 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14.00 uur ont-dek jezelf training
Di 26	10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace 14.00 uur Journaling met Franka
Woe 27	10.00 uur positieve gezondheid spel 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 14.00 uur Creatief met Aurie
Do 28	12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13.00 uur wandelen met Chris 13:00 uur Rummikub toernooi 17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 29	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht) 13.00 uur wandelbingo 15.00 uur digitale sport spelen met de sportcoach
Za 30	
Zo 31	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit

