



WEEK

overzicht
Maart 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 2	10:00 uur verdiepend tafelgesprek 12:00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14:00 uur Start van ontdek jezelf training (aanmelden verplicht) Samen maken we de wereld een stukje mooier met een compliment 😊
Di 3	10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 13:00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace 13:00 uur sieraden met Auri 14:00 uur Mandala maken met Aryen
Woe 4	10:00 uur tafelgesprek / vraag moment 12:00 uur lunch & soep (€ 1,50) 13:00 uur sieraden met Auri 14:00 uur keramiek met Franka
Do 5	12:00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13:00 uur wandelen met Chris 17:00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 6	12:00 uur lunch (€ 1,50) 13:00 uur bakken met Lily
Za 7	
Zo 8	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door stichting Mentaaliteit





WEEK

overzicht
Maart 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 9	10:00 uur verdiepend tafelgesprek 12:00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14:00 uur bioscoop de Post, we kijken met elkaar een mooie film
Di 10	10:30 uur wandelen met Chris 10:30 uur Tafelgesprek met indigo thema: 'meer geluk' 12:00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 13:00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace 14:00 uur Mandala maken met Aryen
Woe 11	10:00 uur tafelgesprek / vraag moment 12:00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14:00 uur keramiek met Franka 13:30 uur afgelopen zondag was het vrouwendag maar wij vieren het vandaag kom gezellig langs ❤️
Do 12	10:00 uur WRAP- training 12:00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13:00 uur wandelen met Chris 17:00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 13	12:00 uur lunch (€ 1,50) 14:00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht) Moment voor digitale vraagstukken, met Lily (op afspraak)
Za 14	
Zo 15	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK

overzicht
Mar 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
16

10:00 uur verdiepend tafelgesprek
12:00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14:00 uur start van ont- dek jezelf training (graag aanmelden)

Di
17

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13:00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace
13:00 uur creatief journaling/dagboek met Franka (aanmelden verplicht)
14:00 uur Mandala maken met Aryen

Woe
18

10:00 uur tafelgesprek / vraag moment
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka

Do
19

10:00 uur WRAP- Training
12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen met Chris
13:00 uur Gamet met Lily
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

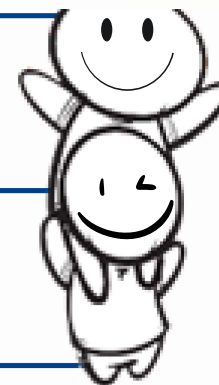
Vrij
20

12.00 uur lunch (€ 1,50) met mini pancakes ivm pannenkoeken dag
13:00 uur Bakken met Lily
14:00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht)
14:00 uur internationale dag van geluk en nationale vertel dag, we organiseren
vanaf 14:00 uur hiervoor een workshop

Za
21

Zo
22

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK

overzicht
Maart

Reakt 

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 23	10:00 uur verdiepend tafelgesprek 12:00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14:00 uur ont-dek jezelf training (aanmelden niet meer mogelijk)
Di 24	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 Mandala maken met Aryen
Woe 25	10:00 uur tafelgesprek / vraag moment 12:00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14:00 uur keramiek met Franka 14:00 uur workshop samen bewust en veilig - dag van de veiligheid en bewustzijn
Do 26	12:00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13:00 uur wandelen met Chris 17:00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 27	12:00 uur lunch (€ 1,50) 14:00 uur digitale vraag moment met Lily 14:00 uur Hoe ga je veilig om met geld? (week van het geld) 14:00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht)
Za 28	
Zo 29	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK *overzicht* Reakt^{PG}

Maart/April 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 30	10.00 uur verdiepend tafelgesprek 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14.00 uur Start van ont- dek jezelf training (aanmelden niet meer mogelijk) 14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht)
Di 31	10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 13:00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace 13:00 uur creatief journaling/dagboek met Franka (aanmelden verplicht) 14:00 uur Mandala maken met Aryen
Woe 1	10:00 uur tafelgesprek / vraag moment 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka
Do 2	10:00 uur WRAP- Training 12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13.00 uur wandelen met Chris 17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 3	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14:00 uur digitale vraag moment met Lily
Za 4	
Zo 5	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit

