



WEEK

overzicht
jul 5 / Aug 1

Reakt 

ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

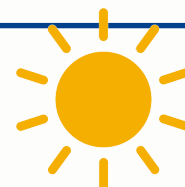
BEN JE OP ZOEK NAAR
EEN PLEK WAAR JE NIET
ALLEEN DEELNEEMT,
MAAR OOK DE KANS
KRIJGT OM JE EIGEN
IDEEËN TOT LEVEN TE
BRENGEN? BIJ DE POST
NODIGEN WE JE UIT OM
SAMEN MET ONS EEN
PROGRAMMA VOL
PLEZIER, HERSTEL EN
CREATIVITEIT TE
VORMEN.

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!

Vrij
1

12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (fruit tekenen en schilderen)



Zo
3

17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Ma
4

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur Zomertraining: Ont-Moet jezelf. Deze zomer organiseren wij een bijzondere training die helemaal in het teken staat van persoonlijke groei, zelfreflectie en ontmoeting. (Het thema van vandaag: **Hoe zie ik mijzelf.**)

Di
5

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13.00 uur stoelyoga met David buurtsportcoach en Grace

Wo
6

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13.00 uur deze middag gaan we met een groepje naar de stadsboerderij van Pluk (aanmelden verplicht)

DO
7

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen met Chris
14.00 uur Keramiek met Franka (geen keramiek vakantie 4 tm17)
14.00 uur wandborden schilderen thema :zomer
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)





WEEK *overzicht* *Aug 2*

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.

vrij
8

12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur internationale dag van de inheemse volkoren ; workshop
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (teken je fantasie landschap)

weekend geen activiteiten

weekend geen activiteiten

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.

Ma
11

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur Zomertraining: Ont-Moet jezelf. Deze zomer organiseren wij een bijzondere training die helemaal in het teken staat van persoonlijke groei, zelfreflectie en ontmoeting. (Het thema van vandaag: **wat wil ik en wat mag ik los laten ?**)

Di
12

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13:00 uur stoelyoga met David buurtsportcoach en Grace

Wo
13

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13:00 uur bakken met Lily
14:00 uur Rummikub toernooi

Do
14

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
14:00 uur Keramiek met Franka (geen keramiek vakantie 4 tm17)
14:00 uur zomer bingo (€1,- per kaartje)
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

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





WEEK *overzicht* *Aug 3*

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.

Vrij
15

12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (bloemen schilderen)
14:00 uur gamen met Lily

weekend geen activiteiten

Zo
17

17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

MA
18

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur Zomertraining: Ont-Moet jezelf. Deze zomer organiseren wij een bijzondere training die helemaal in het teken staat van persoonlijke groei, zelfreflectie en ontmoeting.
(Het thema van vandaag: **Waar wordt ik blij van?**)
Never Give Up day (staat in het teken van doorzettingsvermogen en het vieren van veerkracht)

DI
19

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13:00 uur stoelyoga met David buurtsportcoach en Grace

Wo
20

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13:30 uur rondvaart door de grachten van Den Haag (verplicht aanmelden)

Do
21

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met chris
13.30 uur Quilt workshop met Coby - prijs ntb.
14:00 uur Keramiek met Franka
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

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!




DE POST



WEEK

overzicht
Aug 4

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.

Vrij
22

12.00 uur lunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop: creatief rondom herstel, (natekenen en schilderen van cd en/of platenhoesje)

14.00 uur gamen met Lily.

weekend geen activiteiten

Zo

weekend geen activiteiten

MA
25

10.00 uur verdiepend tafelgesprek

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

14.00 uur Zomertraining: Ont-Moet jezelf. Deze zomer organiseren wij een bijzondere training helemaal in het teken staat van persoonlijke groei, zelfreflectie en ontmoeting. (Het thema van vandaag: **Welke kant wil ik op (laatste bijeenkomst)**)

DI
26

10.00 uur diamond painting

10.00 uur open inloop Werkwijzers

10.30 uur wandelen met Chris

12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)

13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
27

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema

11.00 uur zomerfeest monsterseweg (aanmelden verplicht)

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)

13.00 uur bakken met Lily

Do
28

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)

13.00 uur wandelen met Chris

14.00 uur Keramiek met Franka (geen keramiek vakantie 4 tm17)

17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

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





W

E

E

K

overzicht
Aug 4/Sep 1Reakt **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!

Vrij
29

12.00 uur lunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (de kleuren van je favoriete foto gebruiken voor je eigen ontwerp (wel meenemen))

weekend geen activiteiten

Zo

weekend geen activiteiten

MA
1

10.00 uur verdiepend tafelgesprek

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

13.30 uur Her-stel jezelf training - start van de her-stel jezelf
- (trainers: Natalie & Sylvia)DI
2

10.00 uur diamond painting

10.00 uur open inloop Werkwijzers

10.30 uur wandelen met Chris

12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)

Wo
3

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)

Do
4

**vooruitblik september: we gaan aardbeien en frambozen plukken bij ; de Framblij
& we gaan op een dinsdag naar de 'pannenkoekenboot'**

