



ONTDEK, CREEER 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
IDEEEN TOT LEVEN TE
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET
ONS EN WIE WEET KAN
JOUW IDEE UITGEVOERD
WORDEN.

WEEK

overzicht

Maart 1



Zo 2	17.00 uur wijkdiner - gezellig samen eten (€ 5,-), graag reserveren
Ma 3	10.00 uur keek op de week met Henk 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 13.30 uur workshop: maak je eigen placemat voor Pasen (4 bijeenkomsten, aanmelden graag € 5,- voor 4 keer) 13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)
Di 4	10.00 uur diamond painting 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 14.00 uur steekje los spel
Wo 5	10.00 uur tafelgesprek met kaartjes 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur workshop, versterken van je mentale kracht
Do 6	09.00 uur vrouwendag & ontbijt aan de zee i.v.m. vrouwendag is de Post vanaf 12.00 uur geopend 12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)
Vrij 7	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur spelletjesmiddag
Ma 10	10.00 uur keek op de week met Henk 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)



ONTDEK, CREEER 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
IDEEEN TOT LEVEN TE
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET
ONS EN WIE WEET KAN
JOUW IDEE UITGEVOERD
WORDEN.

W E E K

overzicht

Maart 2

Reakt^{PG}



Di 11	10.00 uur diamond painting 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) deze middag sluit Indigo aan met een tafelgesprek over positief denken 14.00 uur game middag: verschillende spelen op de Nintendo Switch
Woe 12	12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur Workshop: omgaan met verlies
Don 13	09.30 uur Lily's bakery (€ 1,50) 12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) 14.00 uur Bingo de Post (€ 0,50 per kaart) 17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)
Vrij 14	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur workshop: creatief met kleur
Zo 16	17.00 uur wijkdiner - gezellig samen eten (€ 5,-), graag reserveren
Ma 17	10.00 uur keek op de week met Henk 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)
Di 18	10.00 uur diamond painting 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 14.00 uur workshop: minder piekeren



WEEK

overzicht
Maart 3

Reakt^{PG}



ONTDEK, CREEER 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
IDEEEN TOT LEVEN TE
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET
ONS EN WIE WEET KAN
JOUW IDEE UITGEVOERD
WORDEN.

Wo 19	12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur Positieve gezondheid spel
Don 20	12.00 uur workshop in het teken van: 'wereld vertel dag' 12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)
Vrij 21	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur crea middag
Ma 24	10.00 uur keek op de week met Henk 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 13.30 uur workshop: maak je eigen placemat voor Pasen (4 bijeenkomsten, aanmelden graag € 5,- voor 4 keer) 13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia) 14.00 uur Aga's massage
Di 25	10.00 uur diamond painting 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 14.00 uur spelletjes middag met Lily
Woe 26	12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur workshop: 'slim met geld'
Don 27	09.30 uur Lily's bakery 12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)



ONTDEK, CREEER 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
IDEEEN TOT LEVEN TE
BRENGEN?

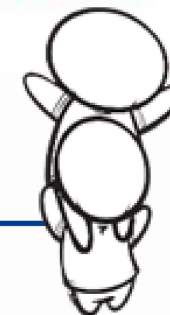
WE NODIGEN JE UIT OM
SAMEN MET ONS EEN
PROGRAMMA VOL
PLEZIER, HERSTEL EN
CREATIVITEIT TE
VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR
TUINIEREN, CREATIEF
BEZIG ZIJN, MUZIEK
MAKEN OF IETS HEEL
ANDERS? VERTEL HET
ONS EN WIE WEET KAN
JOUW IDEE UITGEVOERD
WORDEN.

DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 - 16.30 UUR

WEEK

overzicht
Maart 4



Vrij
28

12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur Aga's massage
14.00 uur spelletjes middag

Zo
30

17.00 uur wijkdiner - gezellig samen eten (€ 5,-), graag reserveren

Ma
31

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur training: her-stel jezelf
14.00 uur Aga's massage
14.00 uur bios de Post

Di
1 april

Vooruitblik:

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
14.00 uur flauwe moppentap middag

Wo
2 april

Vooruitblik:

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur workshop:

Don
3 april

Vooruitblik:

12.00 uur lunch met snack (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka
17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)

Vrij
4 april

Vooruitblik:

12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur spelletjes middag

