



WEEK *overzicht* *Nov 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!

Za 1	
Zo 2	17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit
Ma 3	09.30-16.30 uur De Post is gesloten ivm. training personeel Her-Stel jezelf cursus gaat gewoon door
Di 4	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
Woe 5	10.00 uur verdiepend tafelgesprek over geluk & gelukkig zijn 10.00 uur bakken met Lily 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 14:00 uur Oek- training
Do 6	12.00 uur lunch & snack (€ 1,50) 13.00 uur wandelen met Chris 14.00 uur gamen met lily 17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Vrij 7	09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep 12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur vrije crea middag 15.00 uur de Post is gesloten





WEEK *overzicht* *Nov 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.

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
10

10.00 uur herontdek je hobby's: energie en plezier voor je mentale gezondheid
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)

Di
11

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
12

10.00 uur verdiepend tafelgesprek over respect (in teken van wereld respect dag)
10.00 uur bakken met Lily
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka
14:00 uur Oek- training (eerste bijeenkomst)

Do
13

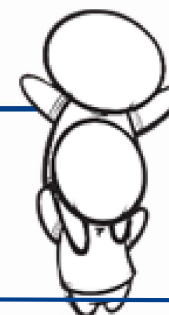
12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen met Chris
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
14:00 uur Bingo de Post

Vrij
14

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur vrije crea middag

Zat
15

Zon
16





WEEK *overzicht* *nov 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.

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
17

10.00 uur workshop: ont-dek je kwaliteiten
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)
14.00 uur Aga's massage - graag aanmelden

Di
18

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
19

10.00 uur workshop: verdieping op ont-dek je kwaliteiten
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka
14:00 uur Oek- training olv Marian

Do
20

10.00 uur het is wereld filosofie dag - we gaan met elkaar filosoferen
12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen met Chris
14:00 uur tafeltennis toernooi
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

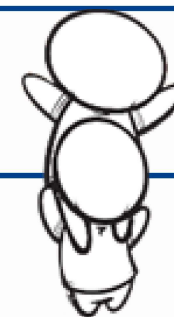
Vrij
21

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
10:00 uur digitale wereld met Lily(Thema: emailen)
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur vrije crea middag
14.00 uur Aga's massage - graag aanmelden

Zat
22

Zon
23

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK *overzicht* *Nov 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
24

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training

Di
25

10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) Indigo gaat met ons in gesprek over je mentale gezondheid
13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
26

14.00 uur stoelmassage olv Aga
10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
10.00 uur bakken met Lily
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka
14:00 uur Oek- training

Do
27

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen met Chris
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Vrij
28

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur jouw reis naar online zaken regelen, aanmelden verplicht !
14.00 uur Aga's stoelmassage, aanmelden graag
14.00 uur vrije crea middag

Zat
29

Zo
30



Donderdag 4 december: Sinterklaas bingo (2de donderdag vervalt)
Maandag 15 december: Aga's massage - graag aanmelden
Vrijdag 19 december: Aga's massage - graag aanmelden