



WEEK *overzicht* *sep 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
1

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur start van de her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)

Di
2

10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen gaat door (Chris afwezig)
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
3

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

Do
4

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

Vrij
5

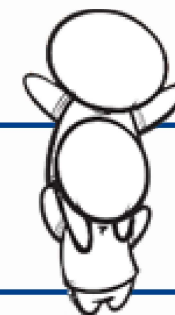
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel

internationale dag van liefdadigheid

Zat
6

Zo
7

wijkdiner vervalt !!!
Boerendorp Home Made Market
12:30-15:30 uur een feest vol groenten, ben jij erbij. Kom op
eigen gelegenheid-locatie: Zuiderpark !





WEEK

overzicht

sep2

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
8

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13:30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)

Di
9

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

Wo
10

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14:00 uur week van lezen en schrijven (gedicht schrijven)

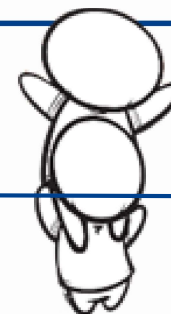
Do
11

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
14:00 uur bingo
14:00 uur jouw reis naar (vrijwilligers) werk **aanmelden verplicht !**
17:00 uur gezellig samen eten, BBQ de Post (€ 7,50)

Vrij
12

10:00 uur: digitale vraag baak met Lily (thema: Word)
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel

WEEKEND





WEEK *overzicht* *sep 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
15

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

Di
16

10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen gaat door (Chris afwezig)
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13.00 uur Prinsjesdag - geen yoga deze dag

Wo
17

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 jeux de boules toernooi

Do
18

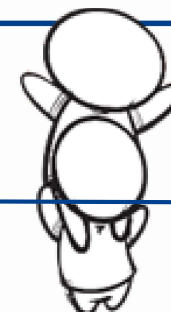
12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen met Chris
14.00 uur jouw reis naar (vrijwilligers) werk **aanmelden verplicht !**
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)
Internationale dag van het luisteren

Vrij
19

12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel

Zo
21

wijkdiner vervalt !





WEEK *overzicht* *sep 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.
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
22

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13:30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)

Di
23

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
24

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14:00 uur Keramiek met Franka

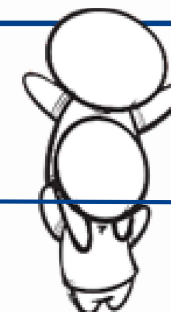
Do
25

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
4:00 uur jouw reis naar (vrijwilligers) werk **aanmelden verplicht !**
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Vrij
26

10:00 uur Digitale vraag baak (thema: smartphones)
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel

Weekend





WEEK

overzicht
sep 5/okt 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!

Ma
29

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

Di
30

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
1

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka

Do
2

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 jouw reis naar (vrijwilligers) werk **aanmelden verplicht !**

Vrij
3

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel
internationale dag van liefdadigheid

vooruitblik oktober:

Vanaf 8 oktober start van de OEK - training aanmelden verplicht !
Vanaf oktober start innerlijke kompas training

vooruitblik november:

Vanaf november start de Training Wrap (Wellness Recovery Action Plan). Een WRAP-training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. Je maakt een herstel-actieplan (WRAP) voor jouw specifieke situatie.

