



# WEEK

overzicht  
April 1

Reakt<sup>PG</sup>

## 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

Di

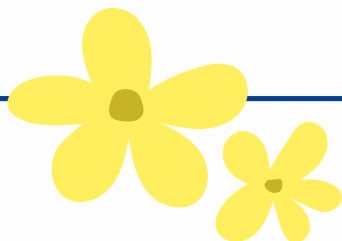
Woe  
1

Do  
2

Vrij  
3

Za  
4

Zo  
5



**10.00 uur** tafelgesprek /positieve gezondheidsspel  
**12.00 uur** lunch & soep (€ 1,50)  
**14.00 uur** keramiek met Franka



Waarom kan een skelet niet liegen? Omdat je er zo doorheen kijkt.

**12.00 uur** lunch & snack (€ 1,50)  
**13.00 uur** wandelen met Chris  
**13.30 uur** Paas bingo € 1,- per kaart (let op de bingo is met een half uur vervroegd)  
**17.00 uur** gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

**12.00 uur** lunch (€ 1,50)  
**14.00 uur** digitale vraag moment met Lily  
**15.00 uur** digitale sportspelen met de buurt sport coach

vandaag is het **Goede vrijdag**



**Pasen**  
**17.00 uur** wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit



# WEEK

overzicht  
April 2

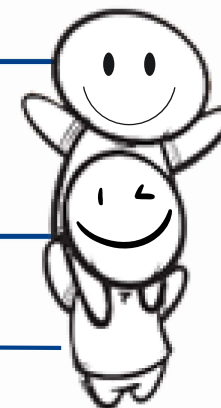
Reakt <sup>PG</sup>

## 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<br>6    | <b>2de paasdag</b><br><b>12.00 -14.00 uur</b> paaslunch (rest van de dag gesloten, er is geen ont-dek<br>jezelf training)                                                                                                                |
| Di<br>7    | <b>10.30 uur</b> wandelen met Chris<br><b>12.00 uur</b> pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br><b>13.00 uur</b> stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace<br><b>14.00 uur</b> Mandala maken met Aryen                                       |
| Woe<br>8   | <b>10.00 uur</b> 'steekje los' spel<br><b>12.00 uur</b> lunch & soep (€ 1,50)<br><b>14.00 uur</b> keramiek met Franka                                                                                                                    |
| Do<br>9    | <b>12.00 uur</b> lunch & snack (€ 1,50)<br><b>13.00 uur</b> wandelen met Chris<br><b>13.30 uur</b> Bingo de Post (let op de tijd is een half uur eerder vanaf deze datum)<br><b>17.00 uur</b> gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-) |
| Vrij<br>10 | <b>12.00 uur</b> lunch (€ 1,50)<br><b>13.00 uur</b> bakken met Lily<br><b>15.00 uur</b> digitale sport spelen met de buurt sport coach                                                                                                   |
| Za<br>11   |                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zo<br>12   | <b>17.00 uur</b> wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit                                                                                                                                                                    |





# WEEK

overzicht  
April 3

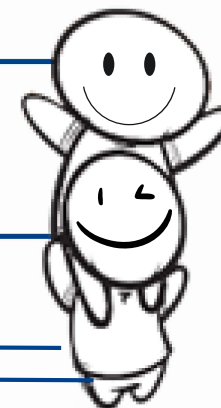
Reakt<sup>PG</sup>

## 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<br>13   | 10.00 uur verdiepend tafelgesprek<br>12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)<br>14.00 uur Ont-dek jezelf training (aanmelden niet meer mogelijk)<br>14.00 uur Bios de Post<br>14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht) |
| Di<br>14   | 10.30 uur wandelen met Chris<br>10.30 uur Indigo tafelgesprek 'opkomen voor jezelf'<br>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace<br>14.00 uur Journaling met Franka    |
| Woe<br>15  | 10.00 uur tafelgesprek / vraag moment<br>12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)<br>14.00 uur keramiek met Franka<br>14.00 uur Creatief met Aurie                                                                                      |
| Do<br>16   | De Post is een gehele dag gesloten, wijkdiner is tevens gesloten vandaag                                                                                                                                                       |
| Vrij<br>17 | 12.00 uur lunch (€ 1,50)<br>13.00 uur bakken met Lily<br>14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht)<br>15.00 uur digitale sportspelen met de sport coach                                                               |
| Za<br>18   |                                                                                                                                                                                                                                |
| Zo<br>19   | 17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit                                                                                                                                                                 |





# WEEK

overzicht  
April 4

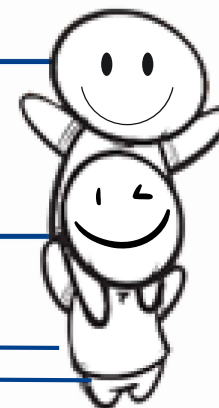
Reakt<sup>PG</sup>

## 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<br>20   | <b>10.00 uur</b> verdiepend tafelgesprek<br><b>12.00 uur</b> lunch & verrassing (€ 1,50)<br><b>14.00 uur</b> vandaag geen ont-dek jezelf training<br><b>14.00 uur</b> ivm de week van wereld boeken dag gaan we deze middag samen naar de bibliotheek. |
| Di<br>21   | <b>10.30 uur</b> wandelen met Chris<br><b>12.00 uur</b> pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br><b>13.00 uur</b> stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace<br><b>13.30 uur</b> bakken met Lily, koningsspelen & karaoke                                    |
| Woe<br>22  | <b>10.00 uur</b> tafelgesprek / vraag moment<br><b>12.00 uur</b> lunch & soep (€ 1,50)<br><b>14.00 uur</b> keramiek met Franka<br><b>13.00 uur</b> we gaan deze middag naar Pluk, een wandeling, even langs de dieren en een kop koffie of thee.       |
| Do<br>23   | <b>12.00 uur</b> lunch & snack (€ 1,50)<br><b>13.00 uur</b> wandelen met Chris<br><b>14.00 uur</b> Sjoel toernooi - aanmelden<br><b>17.00 uur</b> gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)                                                           |
| Vrij<br>24 | <b>12.00 uur</b> lunch (€ 1,50)<br><b>13.00 uur</b> bakken met Lily<br><b>14.00 uur</b> Aga's stoelmassage (aanmelden verplicht)<br><b>15.00 uur</b> digitale spelen met de sport coach                                                                |
| Za<br>25   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zo<br>26   | <b>17.00 uur</b> wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit                                                                                                                                                                                  |





# WEEK

overzicht  
April 5/Mei

Reakt 

## ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

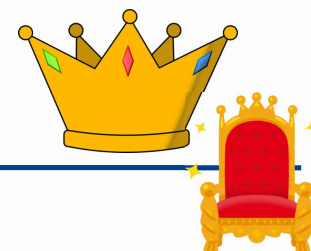
BEN JE OP ZOEK NAAR  
EEN PLEK WAAR JE NIET  
ALLEEN DEELNEEMT,  
MAAR OOK DE KANS  
KRIJGT OM JE EIGEN  
IDEEËN TOT LEVEN TE  
BRENGEN? BIJ DE POST  
NODIGEN WE JE UIT OM  
SAMEN MET ONS EEN  
PROGRAMMA VOL  
PLEZIER, HERSTEL EN  
CREATIVITEIT TE  
VORMEN.

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  
27

**Koningsdag - de Post is gesloten**



Di  
28

**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** Journaling met Franka

Woe  
29

**10.00 uur** tafelgesprek / vraag moment  
**12.00 uur** lunch & soep (€ 1,50)  
**14.00 uur** keramiek met Franka  
**14.00 uur** Creatief met Aurie

Do  
30

**12.00 uur** lunch & snack (€ 1,50)  
**13.00 uur** wandelen met Chris  
**14.00 uur** Tafeltennis toernooi - meld je aan  
**17.00 uur** gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Vrij  
1

**12.00 uur** lunch (€ 1,50)  
**13.00 uur** bakken met Lily  
**15.00 uur** digitale sport spelen met de sportcoach

Za  
2

Zo  
3

**17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit**

