



WEEK *overzicht* *Dee 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
1

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

10.30 uur wandelen met Chris

Di
2

12.00 uur Indigo komt langs met de thema : omgaan met stress

12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)

13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

14.00 uur dag van afschaffing slavernij (gezamenlijk film kijken)

Wo
3

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema

10.00 uur bakken met Lily (sinterklaas)

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)

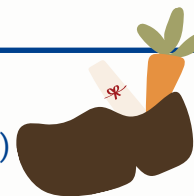
14.00 uur keramiek met Franka

Do
4

10.00 uur bakken met Lily (sinterklaas)

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)

14.00 uur wereldbodemdag (samen in de moestuin met casper)



Vrij
5

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)

13.00 uur wandelen met Chris

14.00 uur sinterklaas bingo

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



Zat
6

Zo
7

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit



W E E K *overzicht* *Dec 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
8

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur kerstversiering maken

Di
9

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
10

10.00 uur we gaan met elkaar het dilemma spel spelen
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka

Do
11

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13.00 uur wandelen zonder Chris (vakantie)
14.00 uur kerstbingo (€ 1,50) per kaartje
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Vrij
12

10.00 uur digitale wereld met Lily (thema: cv maken)
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur vrije crea middag

Zat
13

Zon
14

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK *overzicht* *Dec 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

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur Microkrediet dag - 'sparen' een heel jaar

Di
16

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
17

10.00 uur we gaan elkaar moeilijke vragen stellen, durf jij dat?
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka

Do
18

**De Post is gesloten
geen wijkdiner**

Vrij
19

12.00 uur lunch (€ 1,50)
13.00 uur Lily bakt
14.00 uur vrije crea middag
14.00 uur Aga's massage - graag aanmelden

Zat
20

Zon
21

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK

overzicht
Dec 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
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

Di
23

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13:00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
24

Kerstbrunch
van
11:30 tot 13:30 uur
aankomen graag

MERRY
christmas

Do
25

Eerste kerstdag
Post gesloten

Vrij
26

Tweede kerstdag
Post gesloten

Zat
27



Zon
28

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK

overzicht
Dec 5

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

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

Di
30

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)
13:00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
31

10.00 uur wensenboard maken voor 2026
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
Gezamenlijk eindigen we het jaar met olieballen

Do
1

Vooruitblik Januari: start WRAP - training hiervoor aanmelden & er start een nieuwe ont-dek jezelf training (eind januari)

Vrij
2

HAPPY
NEW YEAR

Zat
3

Zon
4

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit

