



WEEK

overzicht
Juni/Juli 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
30

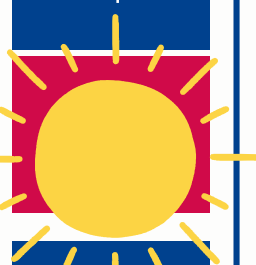
Di
1

Wo
2

Do
3

Vrij
4

Zo
6



10.00 uur keek op de week met Henk
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur her-stel jezelf training, start weer op maandag 1 september.
aanmelden is nodig. Zie flyer voor meer informatie (met ervaringsdeskundige
trainer Natalie & herstelcoach Sylvia)

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloop -werkwijzers.nl - zij wijzen je de weg naar een
betaalde baan
10.30 uur wandelen met ervaringsdeskundige Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) - **Keti Koti (dag van de vrijheden)**

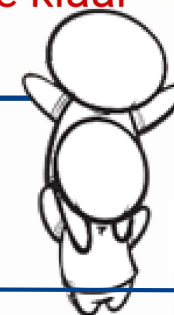
10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
14:00 uur Keramiek met Franka
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (Textuur op Papier)
14:00 uur gamen met Lily

Het zomer/doeboek van de Post ligt voor je klaar -
lekker puzzelen en lezen in de zon

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



DE POST



WEEK

overzicht
Juli 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
7

10.00 uur keek op de week met Henk
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur her-stel jezelf training, start weer op maandag 1 september.
aanmelden is nodig. Zie flyer voor meer informatie trainer Natalie & herstelcoach Sylvia

Di
8

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloop -werkwijzers.nl - begeleiding en coaching om weer aan
de slag te kunnen gaan
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)

wo
9

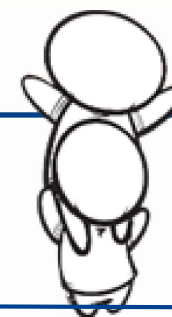
10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden
13:00 uur De Post bakt met Lily - kom je ook leren om de heerlijkste taarten
en/of koeken te bakken?

DO
10

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
14:00 uur bingo de Post
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-),

Vrij
11

09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (Donker & licht)
14:00 uur workshop: internationale Populatie dag





WEEK

overzicht
Juli 3

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
14

Di
15

wo
16

DO
17

Vrij
18

ZO
20

10.00 uur keek op de week

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

13.30 uur her-stel jezelf training, start weer op maandag 1 september. aanmelden is nodig.

14.00 uur workshop: dag in teken van non-binaire mensen - begeleidt door ervaringsdeskundige

10.00 uur diamond painting

10.00 uur inloop spreekuur - werkwijzers

10.30 uur wandelen met Chris (ervaringsdeskundige vrijwilliger)

12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) met verdiepend gesprek i.s.m. Indigo over 'Beter in je vel' zitten, wat betekent dat voor jou?

10.00 uur verdiepend tafelgesprek

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)

13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden

14.00 uur deze middag gaan we lekker naar het strand, wie gaat er mee?

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)

13:00 uur wandelen met chris

13.30 uur Quilt workshop met Coby - prijs ntb.

14:00 uur Keramiek met Franka

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

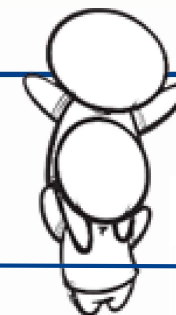
09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden

12.00 uur lunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (Zentangle)

Deze dag staat in het teken van int. **'Mandela Day'**

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



DE POST



WEEK

overzicht
Juli 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
21

11.00 uur keek op de week met Henk
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur start zomerschool: ont-moet jezelf (met Grace & Sylvia).

Di
22

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloop Werkwijzers
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) -

wo
23

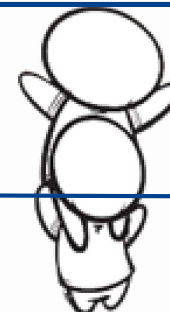
10.00 uur verdiepend tafelgesprek - positieve gezondheid
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden
14:00 uur Jeux de boules toernooi - buiten in onze tuin

DO
24

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
14:00 uur keramiek met Franka (geen keramiek ivm vakantie)
14.00 uur spelletjesmiddag
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Vrij
25

09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (Bomen in de Buurt)
14:00 uur gamen met Lily





W

E

E

K

overzicht
Juli 5 / Aug 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
28

Di
29

wo
30

DO
31

Vrij
1

September

ZO
3

10.00 uur keek op de week met Henk

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

14.00 uur Zomertraining: Ont-Moet jezelf. Deze zomer organiseren wij een bijzondere training die helemaal in het teken staat van persoonlijke groei, zelfreflectie en ontmoeting. (begeleid door ervaringsdeskundige Grace & herstelcoach Sylvia)

14.00 uur Spelletjes middag

10.00 uur diamond painting

10.00 uur open inloop Werkwijzers

10.30 uur wandelen met Chris

12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop - herinneringen ophalen: reizen/vakantie

10.00 uur verdiepend tafelgesprek

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)

13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden

14.00 uur het is vandaag: de internationale Dag van de vriendschap. We gaan met elkaar in gesprek, wat betekend vriendschap voor jou?

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)

13:00 uur wandelen met Chris

14:00 uur Keramiek met Franka (geen keramiek vakantie)

13.00 uur deze middag gaan we met een groepje naar de stadsboerderij van Pluk

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

09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden

12.00 uur lunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop: creatief rondom herstel, begeleid door ervaringsdeskundige professional.

Vooruitblik - wrap training (Wellness Recovery Action plan)- gegeven door ervaringsdeskundige trainers - Bij de zelfhulpmethode WRAP leer je in een 8 wekelijkse bijeenkomsten wat je kan doen om je goed te voelen. Deelnemers maken een herstel-actieplan (WRAP) waarin klachten zoals depressie, angst, verslaving, chronische pijn of werkgerelateerde thema's een rol kunnen spelen. Graag aanmelden hiervoor, via onderstaand telefoonnummer.

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

