

ONTDEK, CREËER, ONTWIKKEL 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. DAARNAAST KAN JE HIER ACTIEF MET JEZELF AAN DE SLAG, WIJ GAAN MET ELKAAR WERKEN AAN EEN POSITIEVE EN GEZONDE MINDSET.

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**

09.30 – 16.30 UUR. KOM GERUST EENS LANGS!

**[HTTPS://REAKT.NL/W/REAKT-DEN-HAAG-JOAN-BLASIUSSTRAAT-DE-POST-](https://reakt.nl/w/reakt-den-haag-joan-blasiusstraat-de-post-)**



|           |                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ma<br>29  | 11.00 uur ontspanning/meditatie moment (let op tijd is aangepast)<br>12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)<br>13.30 uur start ontlast- jezelf training (aanmelden) |
| Di<br>30  | 10.30 uur wandelen met Chris<br>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace<br>14.00 uur creatief met verf   |
| Woe<br>1  | 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)<br>14.00 uur verdiepend tafelgesprek                                                                                               |
| Do<br>2   | 12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)<br>13.00 uur wandelen met Chris<br>17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)                                           |
| Vrij<br>3 | 12.00 uur lunch (€ 1,50)<br>13.00 uur Lily bakt                                                                                                                    |

Elke dag een  
smakelijke lunch of  
1 a 2 keer  
gezamenlijke  
wijkdiner in de  
avond



Hier werken wij aan

- meer zelfvertrouwen
- nieuwe kansen
- persoonlijke groei
- sociale contacten
- meedoen
- Geluk en balans

juli blz 1

|            |                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ma<br>6    | 11:00 uur ontspanning/meditatie moment (let op tijd is aangepast)<br>12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)<br>13.30 uur ontlast- jezelf training (aanmelden) |
| Di<br>7    | 10.30 uur wandelen met Chris<br>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace                            |
| Woe<br>8   | 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)<br>14:00 uur journaling/creatief met verf met Franka                                                                         |
| Do<br>9    | 12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)<br>13.00 uur wandelen met Chris<br>13.30 uur Bingo                                                                          |
| Vrij<br>10 | 17.00 uur zomerfeest De Post (aanmelden verplicht/vooraf betalen € 12,50 p.p.)<br><br>12.00 uur lunch (€ 1,50)<br>13.00 uur Lily bakt                        |

Elke dag een  
smakelijke lunch of  
1 a 2 keer  
gezamenlijke  
wijkdiner in de  
avond



Hier werken wij aan

- meer zelfvertrouwen
- nieuwe kansen
- persoonlijke groei
- sociale contacten
- meedoen
- Geluk en balans

juli blz 2

|            |                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ma<br>13   | 11:00 uur ontspanning/meditatie moment (let op tijd is aangepast)<br>12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)<br>13.30 uur ontlast- jezelf training (aanmelden)                |
| Di<br>14   | 10.30 uur wandelen met Chris<br>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace<br>14:00 uur journaling/creatief met verf |
| Woe<br>15  | 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)<br>13.30 uur Rummikub toernooi                                                                                                              |
| Do<br>16   | 12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)<br>13.00 uur wandelen met Chris<br>17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)                                                    |
| Vrij<br>17 | 12.00 uur lunch (€ 1,50)<br>14.00 uur we gaan creatief met elkaar aan de slag                                                                                               |

Elke dag een  
smakelijke lunch of  
1 a 2 keer  
gezamenlijke  
wijkdiner in de  
avond



Hier werken wij aan

- meer zelfvertrouwen
- nieuwe kansen
- persoonlijke groei
- sociale contacten
- meedoen
- Geluk en balans

juli blz 3

|            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ma<br>20   | <p>11.00 uur ontspanning/meditatie moment ( Let op tijd is aangepast)</p> <p>12.00 uur lunch &amp; verrassing (€ 1,50)</p> <p>13.30 uur Ontlast-jezelf training (aankleden hiervoor)</p> <p>14.00 uur Aga's stoelmassage (aankleden verplicht)</p> |
| Di<br>21   | <p>10.30 uur wandelen met Chris</p> <p>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace</p>                                                                                                   |
| Woe<br>22  | <p>12.00 uur lunch &amp; soep (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur een middagje gezellig naar Pluk toe.</p>                                                                                                                                                   |
| Do<br>23   | <p>12.00 uur lunch &amp; snack (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur wandelen met Chris</p> <p>17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)</p>                                                                                                        |
| Vrij<br>24 | <p>12.00 uur lunch (€ 1,50)</p> <p>13.00 uur Lily bakt</p> <p>14.00 uur Aga's stoelmassage (aankleden verplicht)</p>                                                                                                                               |

Elke dag een  
smakelijke lunch of  
1 a 2 keer  
gezamenlijke  
wijkdiner in de  
avond



Hier werken wij aan

- meer zelfvertrouwen
- nieuwe kansen
- persoonlijke groei
- sociale contacten
- meedoen
- Geluk en balans

juli - blz 4

|            |                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ma<br>27   | 11:00 uur ontspanning/meditatie moment (let op tijd is aangepast)<br>12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)<br>13.30 uur ontlast- jezelf training (aanmelden)<br>14.00 uur Aga's stoelmassage (aanmelden) |
| Di<br>28   | 10.30 uur wandelen met Chris<br>12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)<br>13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace                                                                        |
| Woe<br>29  | 12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)<br>13.30 uur internationale dag van de vriendschap- workshop                                                                                                             |
| Do<br>30   | 12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)<br>13.00 uur wandelen met Chris<br>17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)                                                                                 |
| Vrij<br>31 | 12.00 uur lunch (€ 1,50)<br>13.00 uur Lily bakt                                                                                                                                                          |

Elke dag een  
smakelijke lunch of  
1 a 2 keer  
gezamenlijke  
wijkdiner in de  
avond



Hier werken wij aan

- meer zelfvertrouwen
- nieuwe kansen
- persoonlijke groei
- sociale contacten
- meedoen
- Geluk en balans

juli-blz 5

Reakt De Post, Joan Blasiussstraat 98, 2533 KP, Den Haag 088 357 51 20