



WEEK *overzicht* *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,-)

Vrij
3

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel: Ontwerp je wensen poster

ZO
5

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK *overzicht* *okt2*

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
6

10.00 uur ♡ Veilig verbonden workshop ♡ (week van de veiligheid)
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)

Di
7

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
8

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 Oek- training (eerste bijeenkomst)

Do
9

10:00 uur Wereld Postdag - Stuur een kaartje!
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 Bingo in thema: Herfst

Vrij
10

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel: Afsluiten thema veiligheid





WEEK

overzicht
okt 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
13

10.00 uur normen & waarde spel (normalisatie dag 14/10)
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)

Di
14

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
15

10.00 uur verdiepend tafelgesprek met thema
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
14.00 uur keramiek met Franka
14:00 uur Oek- training olv Marian

Do
16

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

Vrij
17

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel: creatieve dobbelsteen

Zon
19

17.00 uur wijkdiner, georganiseerd door Stichting Mentaaliteit





WEEK *overzicht* *okt4*

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
20

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training - deze maandag niet ivm vakantie
10.00 uur open inloop Werkwijzers

Di
21

10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) met Indigo die met ons gaat praten over je mentale gezondheid
13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Wo
22

~~**14.00 uur** stoelmassage olv Aga~~
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** Oek- training~~

Do
23

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

Vrij
24

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur jouw reis naar online zaken regelen, aanmelden verplicht !
14.00 uur Aga's stoelmassage, aanmelden graag
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel Samen de wintertijd in - maak een
~~inspiratie boekje & een papieren lichtzakje~~

zo
26

Start wintertijd



WEEK

overzicht
okt5

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.

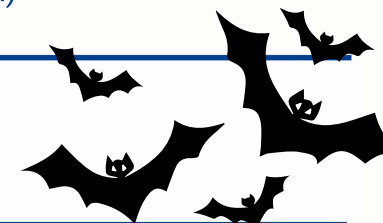
DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 – 16.30 UUR.
KOM GERUST EENS
LANGS!

Ma
27

10.00 uur verdiepend tafelgesprek
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
13.30 uur Her-stel jezelf training - (trainers: Natalie & Sylvia)
14.00 uur Aga's stoelmassage, aanmelden graag

Di
28

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
29

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

Do
30

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

Vrij
31

09.30 uur training 'groeikompas' - vrouwen groep
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel: Herfst & Halloween
14.00 uur Aga's stoelmassage, graag aanmelden

HALOWEENNNNNNNNNNN

