

HERSTEL ACADEMIE DE POST

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!



QR website



SOCIALGUIDEREAKT



Maandprogramma

September
week 1

Maandag

- 31.**
- 10.30 uur 'de Post in beweging'
 - 13.30 uur spelletjes middag

Dinsdag

- 1.**
- 10.30 uur wandelen met Chris
 - 13.00 uur Stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Woensdag

- 2.**
- 14.00 uur creative middag we gaan samen iets moois maken met verschillende materialen.

Donderdag

- 3.**
- 13.00 uur wandelen met Chris
- Deze middag en avond zijn wij vanaf 16.00 uur gesloten - geen wijkdiner

Vrijdag

- 4.**
- 13.30 uur Herstelgroep: 'Kracht op vrijdag' (verschillende verdiepende onderwerpen, waarbij we naar je binnen wereld gaan en het soms ook creatief beeldend gaan maken)
 - 15.00 uur Start voetballen met verdieping met ADO DEN HAAG (graag aanmelden)

Elke dag een smakelijke lunch om 12.00 uur
(€ 1,50) & elke donderdag om 17.00 uur een gezamenlijke 3-gangendiner voor (€ 5,-)
voor het wijkdiner is het verplicht aanmelden.



DEPOST
een plek voor iedereen maak*

Maandprogramma

September

week 2

Maandag

7. • 10.00 uur 'de Post' in beweging
• 11:00 uur ontspanning/meditatie moment

Dinsdag

8. • 10.30 uur wandelen met Nathalie
• 13.00 uur stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace

Woensdag

9. • 14.00 uur creative middag we gaan samen iets moois maken met verschillende materialen.

Donderdag

10. • 13.00 uur Wandelen gaat deze dag niet door
• 13.30 uur Bingo de Post

Vrijdag

11. • 13.30 uur Herstelgroep: 'Kracht op vrijdag' - (verschillende verdiepende onderwerpen, waarbij we naar je binnen wereld gaan en het soms ook creatief beeldend gaan maken)
• 15.00 uur Voetballen met verdieping met ADO DEN HAAG (graag aanmelden)

Elke dag een smakelijke lunch om 12.00 uur
(€ 1,50) & elke donderdag om 17.00 uur een gezamenlijke 3-gangendiner voor (€ 5,-)
voor het wijkdiner is het verplicht aanmelden.



DEPOST
een plek voor iedereen maak*

Maandprogramma

September

week 3

Maandag

14

- 10.00 uur 'de Post' in beweging
- 11:00 uur ontspanning/meditatie moment
- 14.00 uur spelletjes middag

Dinsdag

15

- 10.30 uur Wandelen met Chris
- 13.00 uur Stoelyoga met David de buurtspoorcoach en Grace

Woensdag

16

- 10.00 uur Beweeg & Balans (aanmelden verplicht) Tijdens deze laagdrempelige beweeglessen maak je op een ontspannen manier kennis met beweging, ademhaling en lichaamsbewustzijn.
- 14.00 uur Creative middag we gaan samen iets moois met verschillende materialen.

Donderdag

17

- 10.00 uur we spelen met elkaar het positieve gezondheidsspel
- 13.00 uur Wandelen met Chris

Vrijdag

18

- 13.30 uur Herstelgroep: 'Kracht op vrijdag' - (verschillende verdiepende onderwerpen, waarbij we naar je binnen wereld gaan en het soms ook creatief beeldend gaan maken)
- 15.00 uur Voetballen met verdieping met ADO DEN HAAG (graag aanmelden)

Elke dag een smakelijke lunch om 12.00 uur
(€ 1,50) & elke donderdag om 17.00 uur een gezamenlijke 3-gangendiner voor (€ 5,-)
voor het wijkdiner graag aanmelden.

Maandprogramma

September

week 4

Maandag

- 21.**
- 10.00 uur 'de Post' in beweging
 - 11:00 uur ontspanning/meditatie moment
 - 14.00 uur spelletjes middag

Dinsdag

- 22.**
- 10.30 uur Wandelen met Chris
 - 10.30 uur 'Beter in je vel' - Indigo
 - 13.00 uur Stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace
 - 13.00 uur Fotografie cursus 'jouw unieke kijk door de lens' (graag aanmelden , vol = vol)

Woensdag

- 23.**
- 10.00 uur Beweeg & Balans Tijdens deze laagdrempelige beweeglessen maak je op een ontspannen manier kennis met beweging, ademhaling en lichaamsbewustzijn.(aanmelden verplicht)
 - 14. 00 uur Creative middag we gaan samen iets moois met verschillende materialen.

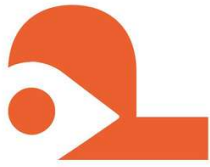
Donderdag

- 24.**
- 10.00 uur We spelen met elkaar het 'Steekje los spel'
 - 13.00 uur Wandelen met Chris

Vrijdag

- 25.**
- 13.30 uur Herstelgroep 'Kracht op vrijdag'
 - 15.00 uur Voetballen met verdieping met ADO DEN HAAG (graag aanmelden)

Elke dag een smakelijke lunch om 12.00 uur
(€ 1,50) & elke donderdag om 17.00 uur een gezamenlijke 3-gangendiner voor (€ 5,-)
voor het wijkdiner is het verplicht aanmelden.



DEPOST
een plek voor iedereen toesluit

Maandprogramma

September

week 5

Maandag

- 28.** • 13.30 uur Start Ont-Moet Jezelf training - de training staat helemaal in het teken van ontmoeting en zelfreflectie. In deze training nemen we je mee op een reis naar jezelf (aanmelden graag)

Dinsdag

- 29.** • 10.30 uur Wandelen met Chris
• 13.00 uur Stoelyoga met David de buurtsportcoach en Grace
• 13.00 uur Fotografie cursus (aanmelden niet meer mogelijk vanaf deze datum)

Woensdag

- 30.** • 10.00 uur Beweeg & Balans (aanmelden graag)
• 14.00 uur Creative middag we gaan samen iets moois maken met verschillende materialen.
• 15.00 uur bijeenkomst familie & naasten - in teken van 'broer en zussen dag'

Donderdag

- 1.** • Tafelgesprek
• 13.00 uur Wandelen met Chris

Vrijdag

- 2.** • 13.30 uur Herstelgroep: 'Kracht op vrijdag'
• 15.00 uur Voetballen met ADO (aanmelden graag)

Elke dag een smakelijke lunch om 12.00 uur
(€ 1,50) & elke donderdag om 17.00 uur een gezamenlijke 3-gangendiner voor (€ 5,-)
voor het wijkdiner is het verplicht aanmelden.