

# W E E K

# Reakt<sup>PG</sup>

## overzicht Januari 1



**ONTDEK, CREEER 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  
IDEEEN TOT LEVEN TE  
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET  
ONS EN WIE WEET KAN  
JOUW IDEE UITGEVOERD  
WORDEN.

wo 1	<b>Nieuwsjaardag: gehele dag, gesloten</b>
Do 2	<b>12.00 uur</b> lunch & snack (€ 1,50) <b>14.00 uur</b> keramiek gaat niet door op deze dag <b>17.00 uur</b> gezellig samen dineren (€ 5,-)
Vrij 3	<b>12.00 uur</b> lunch (€ 1,50) <b>13.30 uur</b> spelletjes middag
Zo 5	<b>17.00 uur</b> wijkdiner - gezellig samen eten (€ 5,-), graag reserveren
Ma 6	<b>10.00 uur</b> keek op de week met Henk <b>12.00 uur</b> lunch & verrassing (€ 1,50) <b>13.30 uur</b> workshop: maak je eigen placemat voor Pasen (4 bijeenkomsten, aanmelden graag € 5,- voor 4 keer)
Di 7	<b>10.00 uur</b> diamond painting <b>10.30 uur</b> wandelen met Chris <b>12.00 uur</b> pannenkoekenlunch (€ 1,50) <b>14.00 uur</b> steekje los spel
Wo 8	<b>12.00 uur</b> lunch & soep (€ 1,50) <b>14.00 uur</b> workshop: meer veerkracht ontwikkelen, versterken van je vermogens om met tegenslagen om te gaan

# W E E K *overzicht*

## *Januari 2*

Reakt<sup>PG</sup>



**ONTDEK, CREEER 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  
IDEEEN TOT LEVEN TE  
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET  
ONS EN WIE WEET KAN  
JOUW IDEE UITGEVOERD  
WORDEN.



Do 9	12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) 14.00 uur Bingo de Post (0,50 per kaart) 17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)
Vrij 10	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur tafelgesprek over verantwoord medicijn gebruik, gisteren was het dag van 'het verantwoord medicijngebruik, we gaan met elkaar in gesprek hierover.
Zat 11	Weekend dag - geen activiteiten
Zo 12	Weekend dag - geen activiteiten
Ma 13	10.00 uur keek op de week met Henk 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 14.00 uur Bios de Post
Di 14	10.00 uur diamond painting 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) 14.00 uur steekje los spel
Wo 15	12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur workshop: hoe is het met jouw positieve gezondheid gesteld?

# W E E K

# Reakt<sup>PG</sup>

## overzicht

## Januari 3



**ONTDEK, CREEER 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  
IDEEEN TOT LEVEN TE  
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET  
ONS EN WIE WEET KAN  
JOUW IDEE UITGEVOERD  
WORDEN.

Do 16	12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) 14.00 uur keramiek met Franka 17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)
Vrij 17	12.00 uur lunch (€ 1,50) 14.00 uur massage met Aga 14.00 uur workshop: tulpenbollen planten (nationale tulpendag 18-01)
Zo 19	17.00 uur wijkdiner - gezellig samen eten (€ 5,-), graag reserveren
Ma 20	10.00 uur keek op de week met Henk 12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50) 13.30 uur Bios de Post
Di 21	10.00 uur workshop: 'het is lieve briefjes schrijven dag', we schrijven een brief voor iemand of voor meerdere mensen die het verdienen. 10.30 uur wandelen met Chris 12.00 uur lunch & pannenkoeken (€ 1,50)
Woe 22	12.00 uur lunch & soep (€ 1,50) 14.00 uur 'Open boek verhalen' de Post: in het teken van de nationale voorleesdagen
Don 23	12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) 14.30 uur vanaf dit tijdstip is de Post gesloten. Let op: deze dag wordt er i.v.m.. een personeel borrel geen wijkdiner georganiseerd!

# W E E K *overzicht* Januari 4



**ONTDEK, CREEER 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  
IDEEEN TOT LEVEN TE  
BRENGEN?

WE NODIGEN 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? VERTEL HET  
ONS EN WIE WEET KAN  
JOUW IDEE UITGEVOERD  
WORDEN.

Vrij 24
Ma 27
Di 28
Wo 29
Do 30
Vrij 31
Vrij 7 feb

12.00 uur lunch (€ 1,50)  
14.00 uur Aga's massage  
14.00 uur spelletjes middag

10.00 uur keek op de week met Henk  
12.00 uur lunch met verrassing (€ 1,50)  
14.00 uur Aga's massage 14.00 uur Bios de Post

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

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)  
14.00 uur workshop: emotioneel welzijn en emotie regulatie

12.00 uur lunch met snack (€ 1,50) - tijdens de lunch wereld Poëzie dag  
14.00 uur keramiek met Franka  
17.00 uur gezellig samen dineren (€ 5,-)

12.00 uur lunch (€ 1,50)  
14.00 uur Aga's massage  
14.00 uur spelletjes of tafelgesprek middag

**Vooruitblik:** 'dag van het zelfvertrouwen', workshop: hoe vergroot je je zelfvertrouwen

