

Festival **Gezond Verstand**

14 t/m 25 oktober 2024

**kom
vieren
wie je
bent**

PROGRAMMA



LEREN · VERBINDEN · BEWEGEN · ERVAREN

Festival Gezond Verstand maakt mentale gezondheid bespreekbaar en biedt daarnaast een podium aan alle mooie dingen die er in Rotterdam West gebeuren. Het festival verbindt bewoners, ervaringsdeskundigen, organisaties en kennisinstellingen met elkaar. Heel veel mensen en plekken laten je zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven of te herstellen. Samen zetten we een sterk netwerk neer waarin we van elkaar kunnen leren en waar iedereen zich gehoord, gezien en welkom voelt!

We gaan het gesprek aan over mentale gezondheid, leren van elkaar, eten en bewegen samen en genieten van kunst en cultuur. Vieren wie je bent betekent dat de lichte én donkere kanten van het leven er kunnen en mogen zijn. Verder delen we ervaringsverhalen en de kracht van herstel binnen onze gemeenschap(en).

Ook aan de kleine portemonnee is gedacht, want als we zeggen dat iedereen welkom is, dan bedoelen we ook echt iedereen. Bijna alle activiteiten zijn gratis, heb je geen geld voor een maaltijd? Stuur dan een mail naar mail@zorgvrijstaat.nl.

Dit is het 5e jaar dat Zorgvrijstaat samen met verschillende partners Festival Gezond Verstand organiseert. Inmiddels is het uitgegroeid tot een waar begrip. Samen kunnen we er een daverend succes van maken. Kom je vieren wie je bent?

Maandag 14 oktober

9:30 – 10:30	Banen in BoTu BEWEGEN	Geloven in BoTu
10:00 – 11:30	Opstartkoffie VERBINDEN	Studio Delfshaven
11:30 – 12:00	Looprecept BEWEGEN	Huisarts van der Poel
11:30 – 13:00	Bijbenen BEWEGEN	Vertrek: Wijkpaleis
12:00 – 13:30	Voor Elkaar Boksen BEWEGEN	Oostervant
14:00 – 15:30	Workshop: Uit je hoofd, in je lijf BEWEGEN	Wijkpaleis
15:00 – 20:00	Check je hartgezondheid LEREN	Post West
15:00 – 16:00	Schreeuwen aan de Schie ERVAREN	Watertaxiplaats van Nelle
17:30 – 20:30	Sip & Paint ERVAREN	Westcorner
19:30 – 20:30	Herstelverhaal Simone Storm VERBINDEN	Wijkpaleis

Dinsdag 15 oktober

9:00 – 10:00	Yin Yoga voor vrouwen Ziel BEWEGEN	ZIEL
10:00 – 12:00	Pluskunst VERBINDEN	Pluspunt Rotterdam-West
11:00 – 12:00	Stappen Zonder Stress BEWEGEN	Geloven in Spangen
12:00 – 14:30	Contact Sport: boksen voor jongeren BEWEGEN	Wijkpaleis
13:00 – 16:00	Herstelacademie VERBINDEN	Westervolkshuis
15:00 – 18:00	Samensholing: Meerstemmigheid in herstel LEREN	Wijkpaleis
17:00 – 18:00	Jongeren Yoga Coolhaven BEWEGEN	Yoga Coolhaven
18:00 – 21:30	2Do: Jongeren voor jongeren ERVAREN	Formaat
20:00 – 21:00	Stappen Zonder Stress BEWEGEN	Geloven in Spangen

Woensdag 16 oktober

10:00 – 12:00	Kunstles SKVR VERBINDEN	Inloophuis de Brug
10:00 – 11:00	Mental Health First Aid LEREN	Wijkpaleis
11:00 – 14:00	Jongerenthema's in woord en beeld LEREN	Albedacollege
15:00 – 17:30	Levinas Zorglezing en Zorgprijs LEREN	Hoflaankerk
18:45 – 20:15	Vrij Zingen met Muriël ERVAREN	Buurtsteunpunt Delfshaven
19:30 – 20:30	Ademen bij ZIEL ERVAREN	ZIEL

Donderdag 17 oktober

9:00 – 10:00	Ademen met Sulai ERVAREN	Wijkpaleis
9:30 – 12:00	Thematafelen VERBINDEN	Geloven in BoTu
11:00 – 12:00	Tuinieren bij ZIEL ERVAREN	ZIEL
11:30 – 12:00	Looprecept BEWEGEN	Huisarts van der Poel
16:00 – 18:00	Hoe krijg ik betere relaties én meer autonomie? LEREN	Wijkpaleis
19:30 – 21:00	Zoektocht naar hulp en herstel, Manou Lourens VERBINDEN	Wijkpaleis

Vrijdag 18 oktober

10:30 – 12:30	Workshop Eritrea: achtergrond en culturele kenmerken LEREN	Wijkpaleis
11:30 – 13:30	Mom(m)ents VERBINDEN	Tussen Hemel en Aarde
13:00 – 18:00	Symposium cultuursensitief werken LEREN	Ettahoud
13:00 – 15:00	Vrij(be)tekenen ERVAREN	Studio Delfshaven

Zaterdag 19 oktober

10:00 – 12:30	Repaircafé Wijkpaleis VERBINDEN	Wijkpaleis
10:00 – 13:00	Gelukswandeling BEWEGEN	Laurens
12:00 – 14:30	Human Design Readings LEREN	Wijkpaleis
15:00 – 17:00	Mad Studies leesgroep: een introductie VERBINDEN	Wijkpaleis
19:30 – 21:00	Haardvuorgesprek VERBINDEN	Wijkpaleis

Zondag 20 oktober

10:00 – 12:00	Familieopstelling Arjen Slings LEREN	Wijkpaleis
15:00 – 17:00	Docu: Why Every Psychiatrist Should Play The Piano LEREN	Wijkpaleis
18:00 – 21:00	Spoortuinmaaltijd VERBINDEN	Spoortuin

Maandag 21 oktober

9:30 – 10:30	Banen in BoTu BEWEGEN	Geloven in BoTu
10:00 – 11:30	Opstartkoffie VERBINDEN	Studio Delfshaven
11:30 – 13:00	Bijbenen met Marlies BEWEGEN	Vertrek: Wijkpaleis
11:30 – 12:00	Looprecept BEWEGEN	Huisarts van der Poel
12:00 – 13:30	Voor Elkaar Boksen BEWEGEN	Oostervant
13:00 – 14:00	Kijk-je in je bloedsuikerspiegel	Bollenpandje
14:30 – 16:00	Rouwen, hoe doe je dat? VERBINDEN	Pier80
15:00 – 16:00	Betekenisvol Samenwerken in de Wijk LEREN	Wijkpaleis
15:00 – 16:00	Schreeuwen aan de Schie ERVAREN	Watertaxiplaats van Nelle
19:30 – 20:30	Stichting JJJ Inloopsprek VERBINDEN	Wijkpaleis

Dinsdag 22 oktober

9:00 – 10:00	Yin Yoga voor vrouwen Ziel BEWEGEN	ZIEL
9:30 – 11:30	Inloopsprek: Vraag het de autist en haar coach VERBINDEN	Wijkpaleis
11:00 – 12:00	Stappen Zonder Stress BEWEGEN	Geloven in Spangen
13:00 – 15:00	Pluskunst VERBINDEN	Pluspunt R'dam-West
15:00 – 17:00	Theatervoorstelling Youngins&2DO: The Brave Space ERVAREN	Formaat
19:30 – 21:00	Vapen/roken door jongeren bespreekbaar maken voor ouders LEREN	Westervolkshuis
20:00 – 21:00	Stappen Zonder Stress BEWEGEN	Geloven in Spangen

Woensdag 23 oktober

10:00 – 12:00	Herstelacademie VERBINDEN	Huiskamer de Pupillen
10:30 – 12:00	Zoektocht passende hulp en herstel, Manou Lourens VERBINDEN	Wijkpaleis
13:30 – 15:00	Bijeenkomst supportgroep Anders(om)denken VERBINDEN	Wijkpaleis
18:45 – 20:15	Vrij Zingen met Muriël ERVAREN	Buurtsteunpunt Delfshaven
19:30 – 20:30	Ademen bij ZIEL ERVAREN	ZIEL

Donderdag 24 oktober

9:00 – 10:00	Ademen met Sulai ERVAREN	Wijkpaleis
9:30 – 12:00	Thematafelen VERBINDEN	Geloven in BoTu
11:00 – 12:00	Van binnen naar buiten: tuinieren bij ZIEL BEWEGEN	ZIEL
11:30 – 12:00	Looprecept Huisarts van der Poel BEWEGEN	Huisarts van der Poel
12:00 – 13:00	Samen lunchen VERBINDEN	Inloophuis de Brug
15:30 – 17:00	Introductieworkshop MDT-traject jongeren VERBINDEN	Wijkpaleis
17:00 – 18:00	Jongeren Yoga Coolhaven BEWEGEN	Yoga Coolhaven
19:00 – 21:00	Theaterworkshop Samen in Zorg VERBINDEN	ZIEL

Vrijdag 25 oktober

11:30 – 13:30	Mom(m)ents VERBINDEN	Tussen Hemel en Aarde
13:00 – 15:00	Vrij(be)tekenen ERVAREN	Studio Delfshaven
13:00 – 15:00	Oplappen VERBINDEN	Studio Delfshaven
15:00 – 17:00	Psychose als transformatie door Tim Knoote LEREN	Wijkpaleis
17:00 – 20:30	Open Podium VERBINDEN	Wijkpaleis

De hele week

Aanschuiven

Diverse plekken max 5 euro

Met 'Aanschuiven!' proberen we gezonde en betaalbare maaltijden voor zoveel mogelijk mensen in de wijk te krijgen. Aanschuifmaaltijden zijn buurtmaaltijden waar mensen met elkaar in huiskamers, ontmoetingsplekken koken en eten en waar andere mensen bij mogen aanschuiven. Samen vormt het een 'eetinfrastructuur'. Voor het complete overzicht zie: www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders.

Binnenlopen

Spreekuren – diverse plekken

Er zijn veel plekken in de wijk waar je kunt Binnenlopen voor vragen over geld, toeslagen of moeilijke brieven. Waar? Zie het overzicht Inloopssprekuren www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen.

Maak je hoofd leeg in de Sportuin

Dagelijks open;
ontmoeting iedere zondag 14:00-18:00 uur

Tuinieren in het dakpark

Tuinieren op maandag, dinsdag, donderdag
en zondag van 14:00 tot 16:00 uur

kom beweegen

“De yoga bleek met een internationaal gezelschap te zijn, dat was verrassend. De vrouw die het gaf deed het goed en leuk.”



Gelukswandelingen met Misja Immink.



Voor Elkaar Boksen.

Bijbenen

Vertrek: Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Maandag 14 oktober 11:00-12:30 uur

Maandag 21 oktober 11:00-12:30 uur

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je op maandag 14 en 21 oktober vanaf 11:00 wandelen door de wijk met Marlies, minimaal een uur. Een van de wandelingen is langs de muurschilderingen in de wijk. De rest in overleg met degenen die mee wandelen. Aanmelden voor de wandeling? Dat kan via bijbenen@zorgvrijstaat.nl.

Voor Elkaar Boksen

Recreatiecentrum Oostervant (sportlokaal),

Oostervantstraat 25

Maandag 14 oktober 12:00-13:30 uur

Maandag 21 oktober 12:00-13:30 uur

Kom uit je hoofd en in je lichaam! Boksen is meer dan alleen kracht verplaatsen. Je kunt jouw gezondheid ermee verbeteren, niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Colin geeft bokstrainingen en leert jou op je eigen tempo en manier vooruit te komen, grenzen te ontdekken en doelen te bereiken. Bij Voor Elkaar Boksen richten we ons op wat er actueel speelt in het dagelijkse leven bij de deelnemers. Ieder is vrij om input te leveren. We kunnen immers altijd van en met elkaar leren! Informatie of meedoen? Stuur een mailtje aan voorelkaarboksen@zorgvrijstaat.nl of bel Colin 06-24670926.

Gelukswandelingen met Misja Immink

Laurens, Mathenesserlaan 500

Zaterdag 19 oktober 10:00-13:00 uur

Onder leiding van sociaal kunstenaar Misja Immink verkennen we de buurt op nieuwe soorten geluk. Dit doen we samen met bewoners van verzorgingshuis Laurens Delfshaven. Veelal oude, kwetsbare mensen die niet veel buiten komen omdat ze in een rolstoel zitten. Naast het verwonderen vrolijken we samen de buurt op met bijzondere geluks acties. We gaan bijvoorbeeld aan de hartverwarmende wandelbingo, roken samen met buurtgenoten de vredespijp en sturen liefdesdrones de Rotterdamse wijken in. Een onvergetelijke ervaring en gegarandeerd gelukkiger terug. Aanmelden: info@gelukswandelingen.nl.

Looprecept

Huisartspraktijk van der Poel,

1^e Middellandstraat 105C

Maandag 14 oktober 11:30-12:00 uur

Donderdag 17 oktober 11:30-12:00 uur

Maandag 21 oktober 11:30-12:00 uur

Donderdag 24 oktober 11:30-12:00 uur

Woon of werk je in de wijk? Beweging is goed voor iedereen. Daarom mag ook ieder die wil, 30-40 minuten meelopen. Elke maandag en donderdag kun je in deze huisartspraktijk wandelen 'op recept' met de dokter zelf. Aanmelden is niet nodig. Verzamelen beneden, bij de poort van Gezondheidscentrum Middelland. Vragen? info@huisartsvanderpoel.nl.

Workshop: Uit je hoofd, in je lijf

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Maandag 14 oktober 14:00-15:30 uur

Ben jij op zoek naar balans? Dan is dit je kans! Fysiotherapeut Dineke Terlouw leert jou in deze workshop eenvoudige oefeningen om op een bewuste en ontspannen manier weer terug in je lichaam te komen. Zodat jij jouw gedachten even kunt laten voor wat ze zijn en om echt weer te gaan voelen. Dineke nodigt jou uit om via ademhaling en dans samen te gaan ontdekken. Aanmelden via d.terlouw@gcml.nl.

Contact Sport: boksen voor jongeren

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Dinsdag 15 oktober 12:00-14:30 uur

Er bestaat geen enkele cultuur op aarde waarin muziek of dans geen plek heeft en dat is met een goede reden! Samen iets uitvoeren, samen bewegen, of het nu dansen of sporten is, zorgt voor een gevoel van saamhorigheid en verbinding. Deze workshop staat dan ook in het teken van beweging en verbinding door middel van de prachtige bokssport. Zou je het fijn vinden om kennis te maken met anderen op een sportieve manier en om je netwerk te verbreden? Wil je graag wat leren over de bokssport en hoe jij jezelf kan verdedigen? Dan is deze gratis workshop voor jou! Informatie en aanmelden via: contactsport.gv@gmail.com.

De buurttuin op het Dakpark: een unieke locatie voor ontspanning en ontmoeting

Dakpark Rotterdam, Hudsonstraat

Maandag, dinsdag, donderdag en

zondag 14:00-16:00 uur

De Buurttuin is een bijzondere plek in een dichtbebouwde wijk. Omringd door een haag met fruitbomen ligt een groene, bloeiende tuin verscholen met gezamenlijke moestuinbakken en een boeren-erf-tuin met veel bloemen en vaste planten. Groen in de stad is belangrijker dan ooit, onder andere voor je mentale gezondheid. Het is zelfs wetenschappelijk bewezen dat met je handen in de aarde zitten zorgt voor een stofje in je hersenen waardoor je je beter voelt! In de drukke stad kom je hier tot rust. Vier middagen tuinieren de Buurttuin vrijwilligers: op maandag, dinsdag, donderdag en zondag tussen 14:00 en 16:00 uur. Kom een keer langs, er staat altijd een bakje koffie en thee klaar!



Yoga met Roemer

Yin yoga voor vrouwen

ZIEL, Jan Kobellstraat 62A

Dinsdag 15 oktober 9:00-10:00 uur

Dinsdag 22 oktober 9:00-10:00 uur

Yin yoga brengt je in contact met je lichaam. Door met aandacht te ademen en lang in één houding te blijven, zak je dieper in je lichaam en ontdek je een nieuw veld van ontspanning. Yoga docent Kaltoum Boufangacha ervaaarde voorheen dat haar energie soms niet goed stroomde en dat yoga haar hielp om steeds meer aanwezig te zijn in haar lichaam en in het moment. Deze ervaring deelt ze nu graag met anderen. Nieuwsgierig geworden? Aanmelden via 06-26324777 (Carolina).

Van binnen naar buiten: tuinieren bij ZIEL

ZIEL, Jan Kobellstraat 62A

Donderdag 17 oktober 11:00-12:00 uur

Donderdag 24 oktober 11:00-12:00 uur

Met een combinatie van yoga, mindful tuinieren en ontspanning, brengt Sarah je in verbinding met jezelf, je omgeving en met elkaar. Kom ervaren bij ZIEL wat er gebeurt als je stilstaat bij jezelf, met aandacht aanwezig bent in de tuin en daarna je ervaringen deelt met de ander. Aanmelden? Graag via 06-26324777 (Carolina).

Yoga voor jongeren (16-24 jaar) bij Yoga Coolhaven

Yoga Coolhaven, Coolhaven 104a

Dinsdag 15 oktober 17:00-18:00 uur

Donderdag 24 oktober 17:00-18:00 uur

Ontdek de kracht van yoga en geef jezelf de ruimte om te groeien! Onze yogalessen voor jongvolwassenen bieden een perfecte mix van ontspanning en uitdaging. Breng lichaam en geest in balans en ontmoet nieuwe mensen in een inspirerende omgeving. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, onze enthousiaste docent Roemer begeleidt jou in je eigen tempo. Laat de stress van studie en werk achter je en kom tot rust op de mat. Aanmelden? Graag via info@yogacoolhaven.nl // Instagram: @yogacoolhaven.

Banen in BoTu

Geloven in Botu, Schiedamseweg 272

Maandag 14 oktober 9:30-10:30 uur

Maandag 21 oktober 9:30-10:30 uur

Samen sporten en een goed gesprek over werk? Combineer het nuttige met het aangename! Maak een afspraak met Klaske voor coaching naar betaald werk. Aanmelden kan door te bellen of een bericht te sturen naar 06-81875426 (Klaske).

kom ervaren

“Fysiek, mentaal en sociaal...
Ik heb echt een boost gekregen
en ben blij dat ik geweest ben.”



Foto: Angeniet Berkers

Vrij Zingen met Muriel

Vrij Zingen met Muriel

Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11

(Woensdag 16 oktober 18:45-20:15 uur)

(Woensdag 23 oktober 18:45-20:15 uur)

Zing je stiekem onder de douche of luidkeels mee met de radio als je denkt dat niemand je hoort? Houd je erg van zingen en zoek je een plekje om je passie uit te leven? Vrij zingen met Muriel is er voor iedereen! Als je zin hebt om een avondje te ontspannen, lekker in je lijf te komen, te leren hoe je je stem kan gebruiken en zelfs een beetje te freestylen, dan ben je hier op het goede adres! Een vrijwillige bijdrage in de vorm van geld, een bosje bloemen of een bakje eten, wordt erg gewaardeerd. Iedere woensdag kan je vrij binnenlopen, aanmelden hoeft niet.

Ademhalen met Sulai bij ZIEL

ZIEL, Jan Kobellstraat 62A

(Woensdag 16 oktober 19:30-20:30 uur)

(Woensdag 23 oktober 19:30-20:30 uur)

De adem is een krachtig middel dat je kunt inzetten om naar jezelf terug te keren. Je voelt je lichaam, vindt rust en komt in contact met je essentie. De adem kan worden gebruikt om blokkades, verborgen emoties of angsten die in het lichaam zijn opgeslagen, op te ruimen. Dit gebeurt juist door te ademen en te voelen in plaats van erover te praten. Aanmelden via 06-26324777 (Carolina).

Sip en Paint workshop

wmo radar, Westcorner, Tidemanstraat 80

(Maandag 14 oktober 17.30-20.30 uur)

Schilderen is niet alleen leuk, maar ook nog eens goed voor je mentale gezondheid. In de Sip en Paint schilder je jouw eigen creatie, drink je een mocktail en leer je kleur te brengen aan sombere gedachten. Leeftijd: 13 tot en met 17 jaar. Aanmelden? Neem contact op met Miranda Maassen via mirandamaassen@wmoradar.nl /06-22334075.

Vrij (be)tekenen

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

(Vrijdag 25 oktober 13:00-15:00 uur)

Een nieuw begin is als een leeg vel. Dat begint met een punt te zetten. Uit een punt ontstaat een lijn en lijnen vormen een figuur. Wil je ook meedoen aan een creërende middag waar alles kan ontstaan? Kom vrij tekenen. Ieder niveau is van harte welkom. Gewoon binnenlopen!



De Spoortuin

Maak je hoofd leeg in De Spoortuin

De Spoortuin, Essenburgsingel 48

(Dagelijks open)

(ontmoeting iedere zondag 14:00-18:00 uur)

Vlak naast de Diergaardetunnel vind je de ingang van De Spoortuin. Het is niet alleen een grote groentetuin, maar ook een flink stuk stadsnatuur dat buurtgenoten zelf onderhouden. Het bospad voert je langs prachtige oude bomen. Je kunt er wandelen en spelen, bijen houden, of in ruil voor een klus of goede ideeën een feestje geven, borrelen of vergaderen in het Spoortuinhuysje. De Spoortuin staat altijd open voor enthousiastelingen die iets willen ondernemen in het groen, maar je kunt ook gewoon van de natuur genieten. Niets hoeft.

Ademhalen met Sulai bij Zorgvrijstaat

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

(Donderdag 17 oktober 9:00-10:00 uur)

(Donderdag 24 oktober 9:00-10:00 uur)

Alles begint bij de manier waarop je ademt. Bewust en goed ademhalen kun je leren door vaak te oefenen. Dat doen we elke week in ons klaslokaal van het Wijkpaleis. Beginners en gevorderden starten samen om 9:00 uur. Laat je even weten of je komt? mail@zorgvrijstaat.nl.

Schreeuwen aan de Schie

Oude watertaxistandplaats bij de

Van Nelle Fabriek, Van Nelleweg 1

(Maandag 14 oktober 15:00 uur)

(Maandag 21 oktober 15:00 uur)

Je emoties loslaten? Van je afschreeuwen helpt. Geluid is een natuurlijke reactie op geestelijke en fysieke pijn. Dat het een beetje vreemd kan overkomen, dat snapt Colin Giroth, initiatiefnemer die ervaring heeft met Schreeuwen op het strand. Daarom zoekt hij een rustige plek aan de Schie en gaat met een klein clubje oefenen in deze vorm van loslaten. In combinatie met 'Voor Elkaar Boksen' nog leuker! Interesse? Mail: colin.giroth@gmail.com.



2DO

2Do: Jongeren voor jongeren

Stichting Formaat, Werkplaats voor

Participatief Drama, Westzeedijk 513

Dinsdag 15 oktober 19:00-21:00 uur (diner om 18.00)

Maak kennis met 2DO! Bij 2DO werken we samen aan een sociaal betrokken samenleving. Dit doen we door over moeilijke thema's in gesprek en aan de slag te gaan door interventies en creatieve middelen in te zetten. 2DO gaat over daadkracht, ruimte innemen en jezelf uitspreken. Door samen in actie te komen tegen zichtbaar en onzichtbaar onrecht, dragen wij bij aan maatschappelijke verandering. Kom je kennismaken en eet je met ons mee? Aanmelden via: 2DO@formaat.org.

Theatervoorstelling Youngins&2DO: The Brave Space

Stichting Formaat, Werkplaats voor

Participatief Drama, Westzeedijk 513

Dinsdag 22 oktober 15:00-17:00 uur

"Ik ben niet goed genoeg, ik moet anders zijn. Ik ben mijn eigen grootste vriend en vijand".

Wij, een groep jongeren van Rotterdam-West, zijn er klaar mee! In deze voorstelling laten we zien wat er in ons omgaat en welke bagage jongeren met zich meedragen. Jongeren voelen zich niet gezien en gehoord door de hulpverlening, school en gemeente. Ze worden van het kastje naar de muur gestuurd en staan eindelijk in de wacht. Wij vinden dat het zo niet langer kan en hebben jou nodig om dit te veranderen. In de voorstelling gaan we in gesprek met andere jongeren, professionals, beleidsmakers en politici om samen na te denken hoe het anders kan. Mis deze kans niet om ook je stem te laten horen en doe mee met deze Brave Space. Meer weten? Instagram: Youngins_010 of www.hr.nl/youngins. Aanmelden? mail@zorgvrijstaat.nl.

Youngins is een samenwerking van 2DO/Stichting Formaat, Zorgvrijstaat en Hogeschool Rotterdam, gesteund door ZonMw.

kom leren

“Je gaat bij buurtplekken naar binnen die je niet kent of waar je normaal niet naar binnen durft.”



Philippe Delespaul

Samenscholing: meerstemmigheid in herstel

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Dinsdag 15 oktober 15:00-17:00 uur

Helende gemeenschappen zijn erg belangrijk binnen een Nieuwe GGZ en in het licht van samenredzaamheid. Maar wat is helend en wat niet? Zijn alle initiatieven gezond en helpend? Philippe Delespaul, hoogleraar Innovatie in de Geestelijke Gezondheidszorg aan de Universiteit van Maastricht, zal dit onderwerp inleiden. Daarna gaan we met experts, ervaringsdeskundigen en initiatiefnemers in gesprek. Hoe kunnen verschillende zienswijzen elkaar aanvullen en versterken, wat zouden we in de wijk wel moeten willen en wat niet? Een open dialoog waarbij we verschillende spanningsvelden proberen op te zoeken. Doe je mee? Aanmelden via mail@zorgvrijstaat.nl.

Check je hartgezondheid

wmo radar, Huis van de Wijk Post West,

Tidemanstraat 80

Maandag 14 oktober 14:00-19:00 uur

Hoe is jouw hartgezondheid? Kom naar het Hartstichting checkpunt en meet gratis je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker! Je krijgt direct je resultaten en advies dat bij jouw waarden past. Ook kun je in gesprek met zorgprofessionals uit de wijk. Heb je bijvoorbeeld een verhoogde suikerspiegel en wil je weten wat je hier aan kunt doen? Dan kan Ineke Dingemans je helpen met haar nieuwe cursus Kijk-je in je Suikerspiegel. Het checkpunt wordt je gratis aangeboden door de Hartstichting en 2diabeat. Tip: ben je tussen de 40 en 60 jaar, kom dan zeker langs. Graag tot dan!

Inspiratiesessie: hoe krijg ik betere relaties én meer autonomie?

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Donderdag 17 oktober 16:00-18:00 uur

Goede vriendschappen duren een mensenleven. Andere relaties zijn ingewikkelder, kosten veel energie of zijn gewoonweg niet goed voor ons. Waarin verschillen dit soort relaties? Hoe raak je erin verzeild? En wat kun je doen als het niet werkt? Deze inspiratiesessie is geschikt voor iedereen die vanuit zijn of haar persoonlijke en/of professionele leven meer wil leren over *relationele autonomie*. Begeleidingsdeskundige Mark Heijne gaat dieper in op de theorie, maar we gaan ook de dialoog met elkaar aan en maken gebruik van de kracht van een opstelling. Aanmelden via info@markyoursteps.com.

Masterclass: Learning Community - Betekenisvol Samenwerken in de Wijk

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Maandag 21 oktober 14:00-16:00 uur

Als wijk leren we graag met en van elkaar. Daarvoor hebben Zorgvrijstaat, Formaat, Project Change West, CVD en Hogeschool Rotterdam een Learning Community opgericht, oftewel: een lerende gemeenschap. Studenten, bewoners, ervaringsdeskundigen, professionals, docent-onderzoekers en lectoren werken met elkaar samen in de ontwikkeling van nieuwe praktijken. Tijdens de masterclass blikken we terug op de opbrengsten van het eerste seizoen en gaan we dieper in op wat maakt dat mensen zich welkom voelen in de netwerken in de wijk. We verkennen hoe professionals sociaal werk daaraan kunnen bijdragen en wat helpt aan effectief samenspel tussen al deze verschillende partijen. Aanmelden? Graag via mail@zorgvrijstaat.nl.

Mental Health First Aid introductieworkshop

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 16 oktober 10:00-11:00 uur

Als iemand zijn vinger snijdt of zijn hoofd stoot, pak je de EHBO-koffer. Maar wat als iemand een paniekaanval krijgt of depressief overkomt? De Training Mental Health First Aid leert je eerste hulp te bieden aan mensen met (beginnende) psychische problemen. Je krijgt informatie over de meest voorkomende psychische problemen en er is veel

aandacht voor het aanleren van vaardigheden. Ook leer je hoe je moet handelen in een crisissituatie. Na deze introductieworkshop start de Mental Health First Aid training, welke bestaat uit 4 bijeenkomsten van elk 3 uur. Aanwezigheid bij alle bijeenkomsten is vereist voor het ontvangen van een certificaat. De gemeente Rotterdam financiert deze trainingen. Aanmelden voor de introductieworkshop? Graag via mail@zorgvrijstaat.nl.

Symposium cultuursensitief werken

Ettaouhid, Schietbaanlaan 100a

Vrijdag 18 oktober 13:00-18:00 uur

Ieder mens heeft een eigen culturele identiteit. Cultuursensitieve zorg betekent dat je als zorgverlener rekening houdt met de cultuur, religie, rituelen en achtergrond van de zorgvrager. Hoe dat werkt in de dagelijkse praktijk van zorg en welzijn hoor je onder andere van Dr. Rozemarijn van Bruchem, internist ouderengeneeskunde in het Erasmus MC, Caroline Verheijde-Zeijl, psychiater en transcultureel systeemtherapeut en Ibttissam Chidi, psychiater in opleiding. Onderwerpen die aan bod komen zijn sociale uitsluiting, psychose en rituelen bij het einde van het leven. We gaan een open dialoog aan waarin eigen ervaringen centraal mogen staan. Tussendoor doen we een feiten-of-fabel quiz met elkaar. Voor bewoners en professionals. Aanmelden? mail@zorgvrijstaat.nl.

Jongeren thema's in woord en beeld

Albeda College, Weena 743, 3013 AL Rotterdam

Woensdag 16 oktober 11:00-14:00 uur

Jongeren van het Albeda College vragen op 16 oktober om meer aandacht voor eenzaamheid, middelengebruik en onrespectvol omgaan met elkaar in de samenleving. Deze belangrijke maatschappelijke thema's maken zij op een creatieve manier bespreekbaar. Dit doen zij onder andere door op schoolramen en stoeptegels in de wijk te schrijven. De uitspraken en vragen die zij hierbij gebruiken, worden gebundeld en gepresenteerd op schoollocatie Weena. Hierna gaan jongeren over de thema's in gesprek met schoolbestuurders en andere aanwezigen. Tenslotte maken we een virtuele wandeltocht door de wijk en sluiten af met een verzorgde lunch. Aanmelden? r.dejager@albeda.nl.



Why Every Psychiatrist Should Play the Piano.

Documentaire: Why Every Psychiatrist Should Play the Piano door Wendelien Voogd

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Zondag 20 oktober 15:00-17:00 uur

Dat de reguliere geneeskunde te veel uitgaat van het mannenlichaam, weten veel mensen. Maar dat ook in de psychiatrie te weinig wordt uitgegaan van het vrouwenlichaam is minder bekend. Daarover gaat de documentaire Why Every Psychiatrist Should Play The Piano van filmmaker Wendelien Voogd, nicht en hoofdpersoon Ineke Mink. Als de 55-jarige Ineke in de overgang raakt, komt zij in een diepe depressie. De voorgeschreven antidepressiva veroorzaken bij haar een heftige manische episode. Dat haar stemmingsstoornis wel eens door hormonen veroorzaakt konden zijn, zoals zij eerder in de puberteit had ervaren, wil er bij haar behandelaars niet in. Een opname in een gesloten inrichting is misschien weer nodig. In de film ervaren filmmaker en hoofdpersoon wat het betekent om last te hebben van een hormoongerelateerde stemmingsstoornis en gaan op zoek naar een behandeling die meer op het vrouwenlichaam georiënteerd is. Na de documentaire gaan we met elkaar in gesprek. Aanmelden is niet nodig.

Vapen en roken door jongeren bespreekbaar maken voor ouders

wmo radar, Huis van de Wijk Westervolkshuis,

Spartastraat 1

Dinsdag 22 oktober 19:30-21:00 uur

Het aantal jongeren dat start met roken neemt, na jaren van daling, weer toe en jongeren starten steeds vaker met vaperen. Dit ondanks alle inspanningen richting een rookvrije generatie. Voor ouders kan het lastig zijn om vaperen of roken met hun kind bespreekbaar te maken. Wanneer en hoe hierover te beginnen? Tijdens deze workshop verkennen we met elkaar feiten en kennis over de impact van vaperen of roken op (de ontwikkeling van) jongeren. Ook wordt de impact die dit op gezin heeft belicht en delen ouders hun ervaringsverhalen. Tevens verkennen we hoe zij binnen het gezin en daarbuiten op een passende manier het gesprek aan kunnen gaan over het (stoppen met) vaperen of roken door hun kind. Informatie en aanmelden via: inessenzyo@gmail.com



Foto: Layla's Photography

Axelle Lourens

Levinas Zorglezing en Zorgprijs: Iedereen is verantwoordelijk voor de zorg van morgen

Hoflaankerk, Oudedijk 2, (Kralingen)

Woensdag 16 oktober 15:00-17:30 uur

De Kleine goedheid Levinas Zorgprijs 2024 wordt op woensdag 16 oktober uitgereikt aan Zorgvrijstaat. Dan zal ook de Levinas Zorglezing plaatsvinden. Hoofdthema van de middag is of er in het huidige zorgsysteem voldoende ruimte is voor goede zorg en hoe het beter kan. Medewerkers en besturen van verpleeghuizen en thuiszorg, ziekenhuizen, gezondheidscentra, eerstelijns zorgverleners en paramedici, geestelijk verzorgers, politici, zorgverzekeraars, wetenschappers en andere belangstellenden zijn van harte welkom. Aanmelden: secretariaat@Levinasdekleinegoedheid.nl.

Human Design readings door Axelle Lourens

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Zaterdag 19 oktober 12:00-14:30 uur

Het leven is vaak niet te sturen, maar hoe fijn zou het zijn als er een handleiding bestond die ons meer zelfinzicht en bewustwording kon bieden? Die ons eraan herinnert wat onze kwaliteiten en valkuilen zijn? En op welke manier we het makkelijkst door het leven navigeren? Oftewel, dat we uniek en goed zijn, precies zoals we zijn. Als Human Design coach verzorgt Axelle mini-readings om anderen kennis te laten maken met deze krachtige methode. Op basis van jouw geboortedatum, -tijdstip en -plaats wordt jouw unieke profiel samengesteld en worden praktische handvatten geboden. Human Design is gebaseerd op onder andere: westerse astrologie, het chakra systeem, Chinese l'Ching en kwantumfysica. Nieuwsgierig geworden? Zoek dan gauw jouw informatie bij elkaar en schuif aan bij Axelle!



Familieopstellingen

Familieopstellingen: een introductie

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Zondag 20 oktober 10:00-12:00 uur

Een (familie)opstelling, ook wel systemisch werk genoemd, wordt steeds vaker ingezet om onbewuste, belemmerende en vaak onzichtbare patronen naar voren te brengen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor verandering. Na een korte introductie over deze werkwijze, kunnen er vragen worden gesteld en gaan we het gesprek met elkaar aan. Hierna gaan we met de familieopstelling aan de slag, waarbij er gebruik wordt gemaakt van representanten. Het is een gelegenheid om tot diepe inzichten te komen en om een helende verandering teweeg te brengen. Nieuwsgierig geworden en aanmelden? Stuur een e-mail ahslings@gmail.com.

Kijk-je in je Suikerspiegel

Het Bollenpandje, Rosier Faassenstraat 22

Maandag 21 oktober 13:00-14:00 uur

Ineke Dingemanse van IDEE-leefstijl geeft regelmatig groepscursussen in de wijk over gezonde leefstijl. Op 21 oktober verzorgt ze een nieuwe workshop: Kijk-je in je suikerspiegel. Deze cursus is voor mensen die misschien al een verhoogde suikerspiegel hebben en die willen weten wat je hieraan kunt doen. Er is zoveel wat we kunnen doen als we elkaar versterken in gezonder eten en leven. Kom langs en ontdek het samen! Vragen? inekedl@protonmail.com.

Workshop Eritrea: achtergrond en culturele kenmerken

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Vrijdag 18 oktober 10:30-12:30 uur

Modern AfriQa is een platform voor kennis en cultuur uitwisseling. Daniel Grmazion is Eritrese Rotterdammer en neemt je in twee uur mee terug naar Eritrea. De geschiedenis, cultuur, migratiegolven en de 4e generatie vluchtelingen in Nederland zullen aan bod komen. De workshop heeft een interactief en informatief karakter. Wil jij meer weten over Eritrea en haar achtergrond, dan ben je van harte welkom! Om aan te melden, stuur een e-mail naar info@modernafriqa.com.

kom verbinden

“Waardevol was dat we als nieuw groepje losse deelnemers ook tot een goed, persoonlijk gesprek zijn gekomen. Er ontstond echt verbinding.”

Opstartkoffie

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Maandag 14 oktober 10:00-11:30 uur

Maandag 21 oktober 10:00-11:30 uur

Voor iedereen die zin heeft in koffie, om de dag «op te starten», kennis te maken, een vraag te stellen of gewoon even lekker bij te kletsen. Iedereen uit de wijk is elke maandag welkom.

Kunstles Stichting Kunstzinnige Vorming Rotterdam (SKVR) bij inloophuis De Brug

Inloophuis De Brug, Aelbrechtskolk 33B

Woensdag 16 oktober 10:00-12:00 uur

Kunst is belangrijk, het verbindt ons met elkaar en heeft een positieve uitwerking op zowel mentale als lichamelijke aspecten. Daarom worden er regelmatig kunstlessen gegeven in De Brug. Op 16 oktober beginnen we met de eerste les van een reeks van 8 lessen. De lessen worden verzorgd door een docent van de SKVR. Ervaring is niet nodig, iedereen is van harte welkom om mee te doen. Graag van tevoren opgeven via telefoon: 0641747470 of email: brug@pelgrimvaderskerk.nl.

Textiel Repair Café

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Zaterdag 19 oktober 10:00-12:30 uur

Maak elke zaterdagochtend met gratis, deskundig advies en hulp van textielmakers uit het Wijkpaleis iets dat je graag wilt maken. Van theemuts tot warme deken, van spijkerboekentas tot nieuwe jurk. Loop gewoon binnen!

Kennismaken met de Herstelacademie

wmo radar, Huis van de Wijk Westervolkshuis,

Spartastraat 1

Dinsdag 15 oktober 13:00-16:00 uur

wmo radar, Huiskamer De Pupillen, Pupillenstraat 107

Woensdag 23 oktober 10:00-12:00 uur

Contact met andere mensen, voelen dat je ergens bij hoort, een luisterend oor, (h)erkenning en begrip als je je kwetsbaar voelt zijn onmisbaar, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. Bij de Herstelacademie ben je welkom om op jouw eigen tempo te werken aan herstel en ontwikkeling. Je doet dit samen met lotgenoten, door middel van 'peer support'. Wat betekent dat jullie er voor elkaar zijn. Op dinsdag 15 oktober of woensdag 23 oktober kun je door middel van spellen als een steekje los, over de streep en pim, pam, pet kennismaken. Vragen of meer informatie? Neem contact op met Sjoerd Schoemaker via sjoerd.schoemaker@wmo radar.nl/06-57564132.

Inloophuis De Brug: samen lunchen

Inloophuis De Brug, Aelbrechtskolk 33B

Donderdag 24 oktober 12:00-13:00 uur

Samen eten is vaak gezelliger dan alleen. Op donderdag eens in de twee weken lunchen we samen. Je kunt je opgeven door te bellen met 06-41747470. Gewoon binnenlopen mag ook. Richtprijs lunch €2,50.

Mom(m)ents

Tussen Hemel & Aarde, Piet Paaltjesplein 1A

(Spangen)

Vrijdag 18 oktober 11:30-13:30 uur

Mom(m)ents zijn ontmoetingen voor (alleenstaande) moeders om ervaringen uit te wisselen en om samen te ontspannen. Gezelligheid, zelfzorg en creativiteit staan tijdens deze bijeenkomsten centraal. Je bent van harte welkom! Vragen of aanmelden? Neem contact op met Louise Newland via louise@gelovenindewijk.nl/06-34689227.

Oplappen

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Vrijdag 25 oktober 13:00-15:00 uur

Oplappen is het Textiel-repaircafé van Zorgvrijstaat. Iedere eerste vrijdagmiddag van de maand is Carola in Studio Delfshaven om je te leren hoe je knopen aan kunt zetten, kapotte broekzakken repareert of een jasje verstelt. Als je de basis in de vingers hebt, kun je zelf je kleren herstellen. Oplappen begint met een manier van kijken. Iets wat waardeloos lijkt kan met wat aandacht en zorg ineens weer bruikbaar worden. En misschien wel op een verrassende manier. Loop gewoon binnen.

Haardvuorgesprek: Stilstaan bij de laatste levensfase

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Zaterdag 19 oktober 19:30-21:00 uur

In de komende 20 jaar neemt het aantal ouderen flink toe terwijl het aantal verpleeghuisplekken juist afneemt. Dit betekent dat steeds meer ouderen steeds langer thuis blijven wonen. In dit Haardvuorgesprek kunnen bewoners met elkaar hun gedachten delen over hoe zij hun laatste levensfase vorm willen geven. Wat voor mensen heb je om je heen nodig om dat goed te kunnen doen? Zijn dat alleen jouw eigen vrienden en familie of speelt de buurt daarin ook een rol? Wat heb je verder nog nodig op het gebied van zorg of aanpassingen van je huis? Samen brengen we in kaart welke gedachten hierover leven. Graag aanmelden via mail@zorgvrijstaat.nl.



Manou Lourens

Zoektocht passende hulp en herstel door Manou Lourens

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Donderdag 17 oktober 19:30-21:00 uur

Woensdag 23 oktober 11:00-12:30 uur

Manou Lourens is herstelexpert niet-aangeboren hersenletsel en complex trauma, spreker, coach en consultant. Zij werkte als verandermanager binnen de overheid, maar liep verschillende hersenschuddingen op waardoor zij haar baan kwijtraakte en zorgafhankelijk werd. In haar zoektocht naar hulp werd Manou meerdere keren verkeerd gediagnosticeerd. Het medisch, spiritueel en narcistisch misbruik dat zij doormaakte leidde tot post-traumatische stressklachten, totdat zij ervoor koos om de regie over haar eigen leven en gezondheid terug te pakken. Manou deelt haar verhaal en gaat graag het gesprek aan om anderen te laten weten dat ze niet alleen zijn. Wil jij je echt gehoord, gezien en begrepen voelen? Wees welkom! Aanmelden via info@manoulourens.com. Voor meer informatie zie www.manoulourens.com

Pluskunst

Stichting Pluspunt Rotterdam West,

Samuel Mullerplein 17c

Dinsdag 15 oktober 10:00-12:00 uur

Dinsdag 22 oktober 13:00-15:00 uur

Bij Pluspunt werken mensen aan een beter leven voor henzelf én de samenleving. Middels creatieve activiteiten (Pluskunst) kun je tijdens Festival Gezond Verstand zelf een stem geven aan wat mentale gezondheid voor jou betekent. Kom op onze unieke locatie kunst maken - maak een collage, werk met hout, verf, stiften, doeken of wat je maar kunt vinden op het terrein. Dagen: maandag 14 oktober, dinsdag 15 oktober, woensdag 16 oktober, maandag 21 oktober, dinsdag 22 oktober, woensdag 23 oktober. Tijden: 10:00-12:00 uur of 13:00-15:00 uur. Wees welkom, materiaal is er! Graag aanmelden vóór maandag 14 oktober via anna@pluspuntrotterdam.info.

Rouwen, hoe doe je dat?

wmo radar, Huis van de wijk Pier 80,

zaal boven de Bibliotheek, Rösener Manzstraat 80

Maandag 21 oktober 14:30-16:00 uur (inloop 14:15)

In samenwerking met Avant Sanare biedt wmo radar een voorlichting over rouw en verlies aan. De voorlichting is informatief en interactief.

Geïnteresseerden kunnen zich daarna inschrijven voor de cursus. Wijkpsycholoog Eva Vreeswijk verzorgt zowel de introductie als de cursus. Leeftijd: 55+. Aanmelden? Neem contact op met Noraida Josepha via njosepha@wmoradar.nl/06-82108963.

Stappen Zonder Stress

Geloven in Spangen, Tussen Hemel & Aarde,

start Piet Paaltjensplein 1a, Spangen

Dinsdag 15 en dinsdag 22 oktober 11:00-12:00 uur

Dinsdag 15 en dinsdag 22 oktober 20:00-21:00 uur

Zowel mentaal als fysiek in beweging komen met andere buurtgenoten. Samen wandelen is goed voor onze gezondheid. Aanmelden? Neem contact op met Louise Newland via louise@gelovenindewijk.nl/06-34689227 of met Martijn de Jong via martijn@geloveninspangen.nl/06-11149085.

Introductieworkshop MDT-traject jongeren

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Donderdag 24 oktober 15:30-17:00 uur

Ben jij tussen de 16 en 20 jaar oud en wil jij jouw talenten verder ontwikkelen? Wil jij daarnaast nieuwe mensen ontmoeten en iets goeds doen voor een ander? Dat kan! Tijdens dit maatschappelijke project doe je nieuwe vaardigheden op die je niet op school leert. Onder begeleiding van professionals werk je samen met andere jongeren een idee uit, om dit vervolgens in de praktijk toe te passen. Hoe dit eruit komt te zien? Dat bepalen jullie zelf! Nieuwsgierig geworden? Kom dan naar de introductieworkshop. Informatie en aanmelden via: inessenzyo@gmail.com.

Thematafelen

Geloven in Botu, Weggeefwinkel 'Yess!'

Rosenveldtstraat 54

Donderdag 17 oktober 9:30-12:00 uur

Donderdag 24 oktober 9:30-12:00 uur

Gezellige inloopochtend met koffie, thee en lekkers. Goede gesprekken aan de hand van een thema, onderwerp of actualiteit. Aanmelden? Neem contact op met Louise Newland: louise@gelovenindewijk.nl/06-34689227 of Nico van Splunter 06-24121408.

Bijeenkomst supportgroep Anders(om)denken

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 23 oktober 13:30-15:00 uur

Als je een depressie hebt, helpt het om te praten met anderen. Anders(om)denken is een supportgroep voor mensen die ervaring hebben met depressie. In deze supportgroep kun je aan jouw herstel werken en leren we samen. Naast praten zijn er ook andere mogelijkheden om elkaar te steunen zoals: met elkaar de week te starten, samen wandelen of eten, door creatieve activiteiten, ademhaling en ontspanningsworkshops, etc. Centraal staat ontmoeten: niets moet, je doet alles op jouw eigen manier en tempo. Diverse activiteiten vinden plaats op verschillende momenten in de week. De supportgroep is om de week op de woensdagmiddag. Informatie en aanmelden via: mail@zorgvrijstaat.nl

Theaterworkshop Samen in Zorg

ZIEL, Jan Kobellstraat 62A

Donderdag 24 oktober 19:00-21:00 uur

Theatermaker Brecht Hermans onderzoekt hoe we samen voor elkaar kunnen zorgen door middel van theater. Hoe ga je met elkaar in gesprek? Hoe ondersteun je elkaar? Hoe blijf je elkaar zien als mens? In 2024-2025 maakt hij drie korte voorstellingen rond dit thema. Tijdens Festival Gezond Verstand kan je in de workshop 'Samen in Zorg' proeven hoe Brecht te werk gaat. Hij vertelt over zijn project, maar we gaan ook wat doen. Verwacht een leuke, gezellige, speelse sfeer. Verwacht het onverwachte. Niks is fout, alles is goed. En ga daarna met een glimlach weer verder met je dag. Aanmelden? Graag via 06-26324777 (Carolina).

Inlooppreekuur Stichting JIJ

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Maandag 21 oktober 19:30-20:30 uur

Stichting JIJ biedt persoonlijke en ervaringsdeskundige ondersteuning in iedere fase van (herstel van) eetproblematiek. Tijdens Festival Gezond Verstand kun je binnenlopen voor een spreekuur waar je jouw vragen kunt stellen. Daarnaast is er ondersteuning voor naasten en ook professionals kunnen bij ons terecht. Aanmelden is niet nodig, loop gewoon binnen. Voor meer informatie ga naar www.stichting-jij.nl.



Eten bij de Spoortuin

Spoortuinmaaltijd: Samen eten, samen praten

De Spoortuin, Essenburgsingel 48

Zondag 20 oktober 18:00-20:00 uur

De Spoortuinmaaltijd vindt eens in de maand plaats in de Spoortuin. Voor Festival Gezond Verstand wordt er op zondag 20 oktober een speciale editie georganiseerd. Met elkaar eten is niet alleen gezellig, het is ook een uitdrukking van je culturele identiteit, van familiegewoontes en het is ook vaak onderdeel van een ritueel. Denk aan de Kerstmaaltijd of aan Eid al-Fitr. Tijdens deze maaltijd laat transcultureel systeemtherapeut Caroline Verheijde-Zeijl ons door middel van een vragenspel op een andere manier met elkaar kennismaken. Aanmelden via despoortuin@gmail.com.

Mad Studies leesgroep: een introductie

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Zaterdag 19 oktober 15:00-17:00 uur

In deze workshop geven Judith de Hont en Sanne van Driel, beiden oud-deelnemers van een Mad Studies leesgroep, een voorproefje van wat je van zo'n leesgroep kunt verwachten. We zullen ingaan op de vraag wat Mad studies is en gaan met de groep in gesprek over mentalisme, ofwel discriminatie en uitsluiting op grond van wat in de samenleving gezien wordt als gek, verward, onredelijk, 'niet normaal'. Vooraf aan de workshop ontvangen deelnemers een (korte) tekst die we tijdens de bijeenkomst bespreken.

Als het niet lukt om de tekst op voorhand te lezen, ben je nog steeds van harte welkom. De workshopruimte is helaas alleen toegankelijk met een trap. Stuur om je aan te melden een mail naar: dehontjudith@gmail.com.

Inlooppreekuur: Vraag het de autist en haar coach

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat

(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Dinsdag 22 oktober 9:30-11:30 uur

Ga in gesprek met Milja Kruijt en haar coach Rogier d'Ailly over autisme. Milja kreeg op 55 jarige leeftijd een 'late' autisme diagnose. Ze is wat je noemt een 'hoogfunctionerende' autist: iemand die met relatief weinig ondersteuning zelfstandig kan leven. Rogier is de wmo coach van Milja. Hij steunt mensen met een autisme diagnose in het reilen en zeilen van het dagelijks leven. Er is ruimte voor alle vragen die je hebt zoals: wat is autisme nou echt? Wat zijn dan de verschillen tussen mannen en vrouwen? Maar ook hoe vind je de weg als je denkt dat je hulp of onderzoek nodig hebt bij (vermoeden van) autisme? Aanmelden is niet nodig, loop gewoon binnen!



Foto: Shall Blok (The Transformers)

Open Podium

Herstelverhaal Simone Storm Stichting JIJ

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat
(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72
Maandag 14 oktober 19:30-20:30 uur

Stichting JIJ biedt persoonlijke en ervaringsdeskundige ondersteuning in iedere fase van (herstel van) eetproblematiek en is er voor ondersteuning van naasten en professionals. Op maandag 14 oktober vertelt Simone Storm haar ervaringsverhaal en gaan we in gesprek over wat een eetprobleem is, wat heeft geholpen in het herstelproces en wat helpende steun van de omgeving kan zijn. Uiteraard is er ook alle ruimte voor het stellen van vragen. Aanmelden via simone.storm@stichting-ijj.nl heeft de voorkeur, maar binnenlopen mag ook! Voor meer informatie ga naar www.stichtingijj.nl.

Psychose als transformatie + workshop ademen door Tim Knoote

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat
(1^e verdieping), Claes de Vrieselaan 72
Vrijdag 25 oktober 15:00-17:00 uur

Tim Knoote neemt je mee in de transformatieve kracht van de psychose. Hij werkt al geruime tijd in de ggz als ervaringsdeskundige en zet zich in voor een ander geluid omtrent het fenomeen psychose. Is het meer dan alleen een mentale stoornis? Met betekenis? Hoe ga je hier dan mee om? Tijdens deze lezing en workshop zullen we elkaar ook ontmoeten

in een gesprek. Om vervolgens kort kennis te maken met de potentiële kracht van ademhaling. Vanuit 'breathwork' wist hij zijn onderliggende pijn los te laten, waardoor hij een medicatievrij leven kan leven. Hoe dit mogelijk is, de route daarnaartoe en voor wie dit wellicht ook geschikt is bespreken we tijdens dit uur. Kijk en voel zelf aan of je wilt aansluiten bij de ademworkshop. Graag tot dan! Aanmelden via mail@zorgvrijstaat.nl.

Open Podium: Vieren wie je bent

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72
Vrijdag 25 oktober 17:00-20:30 uur

Vijf jaar Festival Gezond Verstand vraagt om een feestje en het vieren van zelfexpressie! Tijdens het Open Podium is hier alle ruimte voor. Wil jij zingen, dansen, muziek spelen of iets voordragen? Iedereen is van harte welkom om een kort optreden van maximaal 5 minuten te doen. Aanmelden voor een optreden? Graag voor 18 oktober per mail naar inessenzyo@gmail.com. Aanmelden voor de Aanschuifmaaltijd? mail@zorgvrijstaat.nl.

Van 14 t/m 25 oktober vindt de 5^e editie van Festival Gezond Verstand plaats. Twee weken waarin verschillende initiatieven uit Rotterdam West de krachten bundelen om te laten zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven of om te herstellen. Tijdens Festival Gezond Verstand kun je terecht bij verschillende organisaties, elk met een eigen werkwijze en kijk op mentale gezondheid. Van symposia, workshops en wandelroutes tot theatervoorstellingen, films en aanschuifmaaltijden. Verder delen we ervaringsverhalen en benadrukken we de rol van herstel binnen onze gemeenschap(pen). Tijdens deze twee weken ontdek je de kracht van (lokale) netwerken. Kom je vieren wie je bent?

PARTNERS

Festival Gezond Verstand wordt mede mogelijk gemaakt door: Zorgvrijstaat, Huize Middelland, Hogeschool Rotterdam, Albeda College Rotterdam, Stichting Levinas: De kleine goedheid, Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, Recreatiecentrum Oostervant, Universiteit van Maastricht, Mad Studies, Wendelien Voogd, wmo radar, Het Wijkpaleis, de Plek om het te maken, Huisartspraktijk van der Poel, Het Bollenpandje, Stichting JIJ, 2diabeat, Modern AfriQa, Welzijnscoalitie Delfshaven, Hartstichting, Tim Knoote, Stichting Pluspunt Rotterdam, Indigo, Gezondheidscentrum Mathenesserlaan, Wijkbedrijf de Middellander B.V., Geloven in de Wijk, De Spoortuin, Yoga Coolhaven, Brecht Hermans, Formaat, Studio Delfshaven, Gelukswandelingen, ZIEL, CVD, Yess, Project Change West, Inloophuis De Brug, Buurtsteunpunt Spanjaardstraat, Dakpark Rotterdam, Stichting Bevordering van Volkskracht, wijkpsychiaters, huisartsen, vrijwilligers van onder meer Aanschuiven, Natafelen en Binnenlopen en vele anderen!

Vragen? mail@zorgvrijstaat.nl