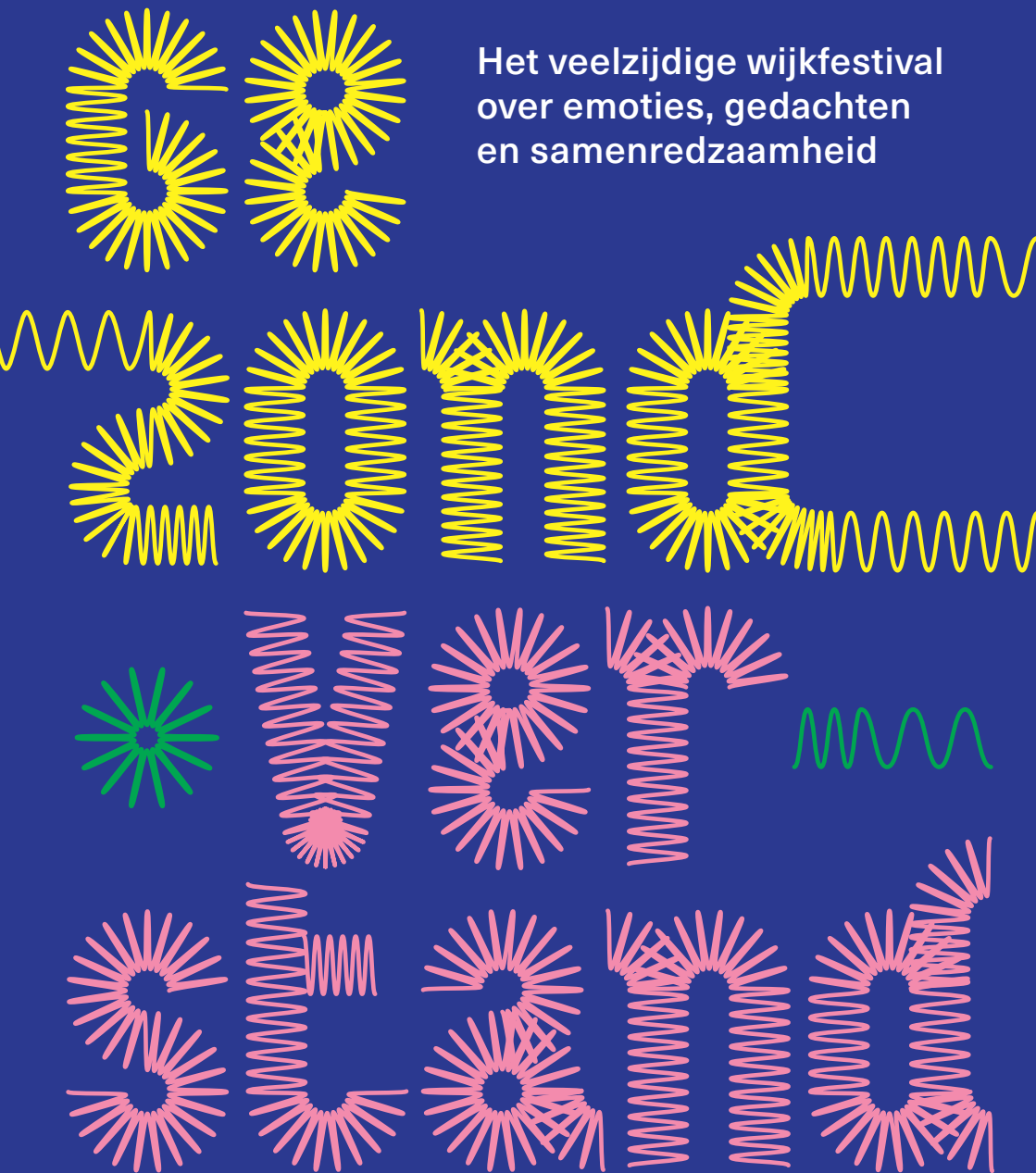
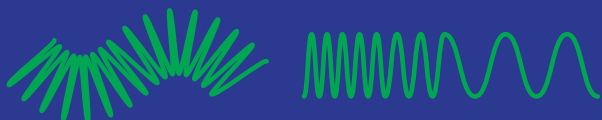


Het veelzijdige wijkfestival  
over emoties, gedachten  
en samenredzaamheid



26 september –  
3 oktober 2021



## Colofon

Gezond Verstand is een project van Zorgvrijstaat in samenwerking met vele initiatieven en wijkpartijen uit Rotterdam West.

**Fotografie:** Paul van der Blom, Witte Bos, Zorgvrijstaat.

**Meer weten of meedoen?**

[Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

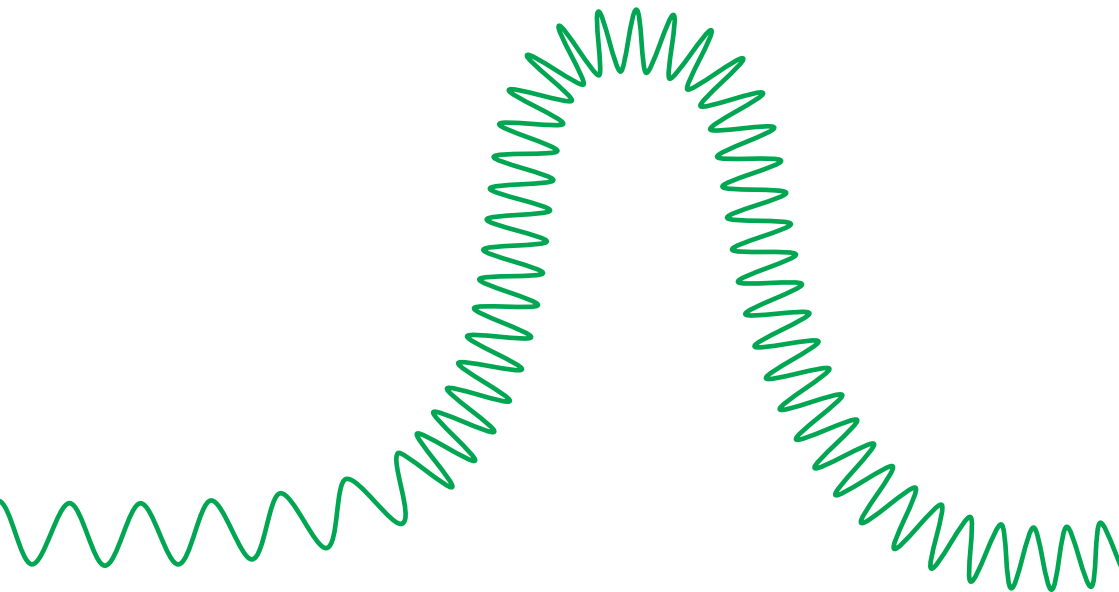
**In de week van 26 september t/m 3 oktober vindt voor de tweede keer het wijkfestival Gezond Verstand plaats.**

**De week waarin verschillende wijkinitiatieven de krachten bundelen om te laten zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven.**

**Tijdens het wijkfestival kun je terecht bij verschillende initiatieven in Rotterdam West. Elk met een eigen werkwijze en kijk op mentale gezondheid. Van workshops en wandelroutes tot tentoonstellingen, filmvertoningen en aanschuifmaaltijden.**

**De week waarin je de kracht van (lokale) netwerken ontdekt en zelfredzaamheid verandert in samenredzaamheid.**

**Zien we je daar?!**



# Zondag 26 september

## CONTACT & HULP

### Met de voeten op de Grond - brunch

Ondanks Alles

**Spoortuin huisje** – Essenburgsingel 38

26 september 11:00 – 13:00 uur

Loop het Blote voeten pad, geniet van lekkerrijen tijdens een brunch, zwiingend of in gesprek, met aansluitend een mooie oefening. Neem voor de oefening iets mee wat jou helpt op moeilijke momenten. Dat kan van alles zijn, denk aan een afbeelding of een voorwerp. We gaan ervaringen delen! Meer weten? [www.ondanksalles.org](http://www.ondanksalles.org)

## AANSCHUIVEN

### Aanschuiven in: de Spoortuin

**Spoortuin huisje** – Essenburgsingel 38

26 september 18:00 uur / Prijs: €3,50

Deze Spoortuinmaaltijd is van chef-kok Catherine Visser. Zij maakt maaltijden met de Franse slag, altijd verrassend, altijd lekker. Aanmelden: [spoortuinmaaltijd@gmail.com](mailto:spoortuinmaaltijd@gmail.com). Krap bij kas? Je kunt hier ook een uitgestelde maaltijd bestellen. Dan heeft iemand anders uit de buurt al voor jou betaald. Geef dat even aan bij de aanmelding.

## FILM

### About Schmidt (2002)

Alexander Payne

Graaf Florisstraat 88a

26 september 15:00 uur

**Thema:** eenzaamheid

Een net gepensioneerde weduwnaar trekt er op uit met zijn camper en kijkt terug op zijn leven. Aanmelden: [riao1sthoorn55@gmail.com](mailto:riao1sthoorn55@gmail.com). Max. 10 deelnemers.

## GROEN & BEWEGEN

### Yoga les

**Yoga Coolhaven**, Coolhaven 104A

26 september 15:30 – 17:00 uur

Yoga werkt met het loslaten van spanningen in de spieren en het laten rusten van het hele lichaam. Dat kalmeert het zenuwstelsel. Je voelt je daardoor ontspannen en verfrist. Yogadocent Olga laat je graag ervaren hoe dat is. De les wordt rustig opgebouwd. Iedereen is welkom en we zien je graag in onze studio! [www.yogacoolhaven.nl](http://www.yogacoolhaven.nl)

Zondag 26 september

## Aanschuiven

Een goede maaltijd brengt goede mensen samen! Tijdens de Festival Week zijn er verschillende afhaal/aanschuif maaltijden. Een goed moment om binnen te lopen en kennis te maken met buurtgenoten en de festivaldag te bespreken.



# Maandag 27 september

## OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

### Opstartkoffie

**Studio Delfshaven** – Watergeusstraat 53B

27 september 9:30 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 welkom.

### Bijbenen

**Vertrek: Heemraadsplein.**

**Verzamelen bij de gekleurde palmboom.**

27 september 14:00 uur

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag 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 meewandelen. Heb je zin om vroeg in de avond een uurtje te wandelen? Dat kan ook! Aanmelden graag: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com).

### Virtual reality - experience 'De verwarde man'

**Pier 80, Rösener Manzstraat 80**

27 september 16:00–17:30 en van 19:00–20:30 uur

Hoe is het om een psychose te hebben? Dat is heel lastig uit te leggen. Daarom kun je via deze toepassing beleven hoe een psychose voelt. Met een virtual reality-bril beleef je binnen een kwartier tijd 33 psychotische fenomenen. Zo leer je beter begrijpen wat mensen die een echte psychose krijgen doormaken.

Aanmelden via: [tjallingii@hotmail.com](mailto:tjallingii@hotmail.com).

(max 12 personen)

### Voor Elkaar Boksen

**Roel Langerakpark** – onder het viaduct

27 september 12:00 u en 14:00 uur

Ron Buyzen is een ervaren bokser en beweegcoach. Hij volgt de opleiding Ervaringsdeskundigheid bij Howie de Harp en deelt graag wat het boksen hem heeft gebracht. Boksen houdt meer in dan alleen kracht verplaatsen.

Je kunt jouw gezondheid ermee verbeteren.

Elke maandagmiddag geeft Ron Buyzen boks trainingen, geschikt voor iedereen. Ze zijn gericht op een persoonlijk doel en daar krijg je de volle aandacht voor. Het gaat om de toepassing en werking van het boksen in jouw dagelijkse leven, voor je geest en lichaam, waar kun je het bij gebruiken of helpt het jou? Ga het vooral ervaren. Wat wil jij voor elkaar boksen? Opgeven via: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl).

## AANSCHUIVEN - AFHALEN

### Afhalen bij: Thuis in West

**Thuis in West, Robert Fruinstraat 28**

27 september 17:30 uur / Prijs: 3,-

Bij Thuis in West kun je vandaag een warme maaltijd afhalen. Wil je ook eens mee eten? Mail dan aan: [Ariette@thuisinwest.nl](mailto:Ariette@thuisinwest.nl) of bel: 0640189302.

## GROEN & BEWEGEN

### Wandelen op recept

**Huisartspraktijk van der Poel,**

Heemraadsingel 183B

27 september 11:30 uur

Woon of werk je in de wijk? Beweging is goed voor iedereen. Daarom mag ook ieder die wil, meelopen. Op maandag en donderdag kun je in deze huisartspraktijk wandelen 'op recept' met de dokter zelf. Verzamelen voor de praktijk.



**GROEN & BEWEGEN****Mindfulness****Yoga Coolhaven – Coolhaven 104A**

27 september 15:30 – 17:00 uur

Lia Kleijweg van [www.todendrommindfulness.nl](http://www.todendrommindfulness.nl) is mindfulnesstrainer en pedagoog. Ze laat jou graag kennis maken met mindfulness. Hoe werkt aandacht, wat is stress eigenlijk? Je krijgt een korte uitleg en een paar oefeningen. In de oefeningen ervaar je hoe je gedachten, gevoelens en handelen elkaar beïnvloeden. Wil je meedoen of meer informatie? Kom gewoon langs - je bent welkom!

**Wijkwandelen****Thuis in West – Robert Fruinstraat 28**

27 september 19:00 uur

Wandelen met je buurtgenoten. Iedereen welkom. Wandelen in tweetallen, gewoon gezellig. Verzamelen: buiten voor de deur.  
Aanmelden: [info@thuisinwest.nl](mailto:info@thuisinwest.nl)

**Stoelyoga****Online + live @Woonkamer van de****Burgemeester**

27 september 19.00-20.00 uur.

Stoelyoga Rotterdam wil zo veel mogelijk mensen yoga laten doen, ook mensen die opzien tegen het liggen op een matje. Of je nu senior of junior voelt: bewegen is belangrijk voor je gezondheid en als dat in aangepaste vorm beter bij je past, probeer dan een keer Stoelyoga. Sinds corona geven we onze lessen zowel fysiek als digitaal via Zoom. Meld je voor 26 september aan via de email: [info@stoelyogarotterdam.nl](mailto:info@stoelyogarotterdam.nl) met je naam en telefoonnummer dan ontvang je de link.  
Voor meer info: [www.stoelyogarotterdam.nl](http://www.stoelyogarotterdam.nl)

**CONTACT & HULP****De Spin – wijkgesprek****Pleintje bij Metrostation Delfshaven**

27 september 9:30-13:00 uur

Wat is jouw grootste angst? Heb jij een monster waar je tegen vecht? Welke kant van jezelf wil je liever niet zien en houd je misschien wel voor iedereen verborgen? Kunstwerk De Spin trekt de aandacht van mensen op straat. De hele ochtend praten we met buurtbewoners over angsten en donkere kanten. Praat met ons mee als je durft.

**Schreeuwen aan de Schie****Oude watertaxistandplaats**

bij de Nelle Fabriek

27 september 13:00 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](mailto:colin.giroth@gmail.com)

**Dress4Succes en Kledingbank****Thuis in West, Robert Fruinstraat 28**

27 september 13:00-16:00 uur

De Kledingbank en Dress4Succes werken deze ochtend samen bij Thuis in West. De Kledingbank neemt kleding mee, en Dress4Succes geeft kleding- en stijladviezen. Je kunt meteen ook meer te weten komen over deze initiatieven. De kleding van de Kledingbank komt uit hun winkel en is voor iedereen te koop tegen een klein prijsje. De opbrengst gaat naar de Kledingbank. Mensen met een minimum inkomen kunnen meteen een afspraak maken bij Dress4succes voor een kleedsessie.

## Cake op de Week

**Buurtsteunpunt**, Spanjaardstraat 11

27-september 10:00 uur

Aan de hand van sprekende kaartjes kijken we terug op onze week en delen we de mooie en minder mooie kanten van het leven. Je bent welkom als je op zoek bent naar een goed gesprek in een vertrouwde omgeving. Kijk ook naar de tentoonstelling op deze plek!

## 3 VERHALEN, 1 BOODSCHAP

### Praten over armoede

**Yess! Weggeefwinkel**, Rosenveldtstraat 54

27 september 9:30 - 11:00 uur

Armoede brengt vaak veel stress met zich mee. Dat heeft meer gevolgen dan veel mensen denken. In deze groep praten ervaringsdeskundigen met elkaar. En dat lucht op, want wie begrijpt jou nu beter dan iemand in hetzelfde schuitje!

## Dinsdag 28 september

### CONTACT & HULP

#### Aanpakken bij: De Voedseltuin

**De Voedseltuin**, Gedempte Keilehaven

28 september van 9:00-13:00 uur

(morgen ook!)

Een biomeiler is een grote composthoop waaruit warmte wordt onttrokken die nuttig gebruikt kan worden. De voedseltuin kan zes tot acht mensen gebruiken om de biomeiler leeg te scheppen. Lekker fysiek bezig zijn en ook met de kruiwagen rijden. Ook gevraagd: twee mensen die zelfstandig voor de groep kunnen koken. Opgeven: [info@voedseltuin.nl](mailto:info@voedseltuin.nl)

#### Wandelen met Geneeskunde studenten

**Post West** - Tidemanstraat 80

28 september 11:00-12:00 uur

Lijkt het je leuk om met jongeren in contact te komen en te praten over gezondheid en de wijk? Dat kan. Elke dinsdag trekken studenten geneeskunde er op uit voor een wandeling met wijkbewoners.

#### Open dag

**Pluspunt**, Samuel Mullerplein 17c

28 september 11:00 - 15:00 uur

Pluspunt is een werkactiveringscentrum voor mensen met een lange afstand tot de arbeidsmarkt. In verschillende werkplaatsen kun je creëren, ontplooi en jezelf ontwikkelen. Waar ligt je passie en wat vind je leuk? Kom jij langs voor een rondleiding? Wij laten je graag ons mooie binnenterrein zien met verschillende werkplaatsen. Je kunt kletsen met deelnemers, vrijwilligers of begeleiders. Laat even weten of je komt, dan zetten wij de koffie en thee klaar! Aanmelden: [dorien@pluspuntrotterdam.nl](mailto:dorien@pluspuntrotterdam.nl)



**AANSCHUIVEN****Aanschuiven bij: het Buurtatelier****Het Buurtatelier**, Zwaerdecroonstraat 62a**Afhalen: 18:30-19:00 uur / Prijs: €3,50**

Vanuit de nieuwe keuken van Het Buurtatelier wordt er weer heerlijk gekookt. Graag eerst even aanmelden, het is vaak druk (dus uitverkocht) via: [kookbrigade010@gmail.com](mailto:kookbrigade010@gmail.com)

**Afhalen bij: Injera Habesha****Injera Habesha**, Hudsonplein 7b**Prijs: €2,-**

Bewoners uit Bospolder Tussendijken op leeftijd en met weinig inkomen kunnen bij Injera Habesha terecht. Speciaal voor hen wordt een goede maaltijd gekookt die je kunt afhalen. Bel 06-87680565 voor info en bestellen.

**OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven****Herstelverhaal Ron – Howie de Harp****Het Wijkpaleis**, Claes de Vrieselaan 72**28 september 16:00 uur**

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Van vallen en opstaan. Van dromen en doelen en een leven voorbij diagnoses. Op deze avonden hoor je een herstelverhaal van een ervaringsdeskundige over de weg naar herstel. Het is een persoonlijk en uniek verhaal. Een beschrijving van ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens het herstelproces. Het publiek denkt mee en raakt misschien wel geïnspireerd om zelf na te denken over herstel en zelfs het schrijven van een herstelverhaal...

**Bijbenen****Vertrek: Heemraadsplein.****Verzamelen bij de gekleurde palmbloom.****28 september 10:00 uur**

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag 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 meewandelen.

Aanmelden graag: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)**Haardvuorgesprek****Rechtstreef, Aleidistraat 10****28 september 14:00-15:30 uur**

Bij een symbolisch knapperend haardvuur gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die ons bezighouden. Zoals: vriendschappen opbouwen en onderhouden, balans houden of andere persoonlijke onderwerpen. Vanwege het persoonlijke karakter van de gesprekken werken we normaal gesproken met een besloten groep. In deze week organiseren we een speciale open editie. Je krijgt vooraf een korte uitleg. Contact: Martijn: [orlando93@lycos.com](mailto:orlando93@lycos.com)

**Interactieve Opening Expositie****Het Wijkpaleis**, Claes de Vrieselaan 72**28 september 19:00 uur**

Opening van de expositie 'Leven met een depressie'. Daarbij gaan we met het Alles Goed kaartspel op een open en speelse manier het gesprek aan over psychische kwetsbaarheid. Deze workshop wordt gegeven op basis van ervaringsdeskundigheid. Met scherpe vragen die inspirerend en spannend zijn, begin je misschien wel met de ontwikkeling van een vangnet in je eigen omgeving. Je kunt je voor de workshop aanmelden via:

[allesgoed.org/gezondverstand](http://allesgoed.org/gezondverstand)



## Woensdag 29 september

### CONTACT & HULP

#### Aanpakken! Bij de Voedseltuin

**De Voedseltuin**, Gedempte Keilehaven

29 september van 9:00-13:00 uur

Een biomeiler is een grote composthoop waaruit warmte wordt onttrokken die nuttig gebruikt kan worden. De voedseltuin kan zes tot acht mensen gebruiken om de biomeiler leeg te scheppen. Lekker fysiek bezig zijn en ook met de kruiwagens rijden. Ook gevraagd: twee mensen die zelfstandig voor de groep kunnen koken. Opgeven: [info@voedseltuin.nl](mailto:info@voedseltuin.nl)

#### Ha fijn, naar de psycholoog!

**Pier 80**, Rösener Manzstraat 80

29 september 10:30-12:30 uur

In deze workshop bespreken we hoe positieve gedachten en gevoelens die je altijd al hebt, aan het licht kunnen komen door met een psycholoog te praten. Je gaat toch zeker niet alleen met de psycholoog praten als het niet goed met je gaat! Danielle Verroen, psycholoog bij Avant Sanare, laat je zien hoe de positieve psychologie je leven weer kan laten stralen (ook als het even tegenzit.) Wel even opgeven: [d.verroen@avantsanare.nl](mailto:d.verroen@avantsanare.nl)

### FILM

#### Another year (2010) Mike Leigh

**Het Buurtatelier**, Zwaerdecroonstraat 62a

29 september 14:00 uur

**Thema:** gezond verstand

Ontroerende alledaagsheid in een film over een jaar in het leven van gelukkige Tom en Gerri die met beide benen op de grond blijven staan en hun vrienden die het minder getroffen hebben.

Aanmelden: [riaolsthooen55@gmail.com](mailto:riaolsthooen55@gmail.com)

Max. 10 deelnemers.

### OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

#### Bijbenen

**Vertrek:** Heemraadsplein.

Verzamelen bij de gekleurde palmboom.

29 september, 14:00 uur

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag 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 meewandelen.

Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)

### MEEDENKEN & LEREN

### KINDEREN

#### GeeGee Gaming

**Het Wijkpaleis**, Claes de Vrieselaan 72

29 september 13:30 uur

Bij cross generation gaming leren de volwassenen van de kinderen! Begrijpen je ouders niks van gamen en wat er zo leuk aan is? Dit is je kans om daar verandering in te brengen. Op deze dag ga je samen met andere kinderen lekker gamen. Jouw vader, moeder of andere volwassene leert over gamen en de goede kanten ervan.

Aanmelden: [info@geeg-ee-gaming.com](mailto:info@geeg-ee-gaming.com)

### KINDEREN

#### Klei bouwwerk maken

**De Speeldernis**, Roel Langerakweg 25B

15:00 -17:00 uur

Tijdens deze workshop van Funda Baysal gaan kinderen samen een kleiwerk bouwen en verbeteren. Zij worden door Funda aangemoedigd om zich sociaal en emotioneel te uiten via spelen, creëren en het delen van hun ideeën. En dat alles gebeurt in een superfijne natuurspeeltuin. Voor kinderen van 8-12 jaar.

Opgeven: [info@funda-baysal.com](mailto:info@funda-baysal.com)

## JONGEREN

### JoinUs meeting wmo radar

**De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72**

29 september 18:30-21:30 uur

Ben jij tussen de 12 en 25 jaar en voel jij je (soms) eenzaam? Ontdek dat je zeker niet de enige bent. Twee keer per week ontmoet je andere jongeren op een leuke plek in jouw regio. Samen bedenken en organiseren we activiteiten zoals spelletjesavond met videogames of bordspellen en daarna gourmetten. Begeleiders zijn bij de bijeenkomsten aanwezig om te helpen waar nodig. Stuur een appje naar Saida: 06 13278051.

## AANSCHUIVEN

### Aan schuiven bij: Fatma

**Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72**

29 september 17:30 uur / Prijs: 5,-

Vandaag kookt Fatma in Het Wijkpaleis. Dat is altijd lekker! Ook goed te combineren met een bezoekje aan de expositie van Alles Goed (hele week). Aanmelden mag, hoeft niet: [wijkpaleis@gmail.com](mailto:wijkpaleis@gmail.com)

## MEEDENKEN & LEREN

### Natafelen

**Online**

29 september 19.00 uur

gratis

Natafelen is het goede gesprek dat vaak ontstaat na het eten. Zorgvrijstaat organiseert elke maand Natafelbijeenkomsten. Deze avond gaan met elkaar in gesprek over lessen die je leven kunnen veranderen. Dat doen we naar aanleiding van het boek van Edith Eger, een gevierd psycholoog die de holocaust overleefde en op haar 92e Het Geschenk schreef. In dit boek stelt zij 'wat er met ons gebeurt is uiteindelijk niet het belangrijkste, het gaat om wat we ermee doen'...

Stuur een mailtje aan: [natafelen@zorgvrijstaat.nl](mailto:natafelen@zorgvrijstaat.nl) dan krijg je de Zoomlink.



## Groen & Bewegen

Bewegen en je begeven in de buitenlucht dragen bij aan je mentale gezondheid. Geen idee waar te beginnen? Tijdens Wijkfestival Gezond Verstand zijn er verschillende wandelingen en activiteiten in de buitenlucht. Zo kun je bijvoorbeeld bijbenen met Marlies of een Yogales volgen bij Yoga Coolhaven.

# Donderdag 30 september

## HULP & CONTACT

### Wandelen op recept

#### Huisartspraktijk van der Poel,

Heemraadsingel 183B

30 september 11:30 uur

Woon of werk je in de wijk? Beweging is goed voor iedereen. Daarom mag ook ieder die wil, meelopen. Op maandag en donderdag kun je bij deze huisartspraktijk wandelen 'op recept' met de dokter zelf. Verzamelen voor de praktijk.

### Cake op de Week

#### Buurtsteunpunt, Spanjaardstraat 11

30 september 10:00 uur

Aan de hand van sprekende kaartjes kijken we terug op onze week en delen we de mooie en minder mooie kanten van het leven. Je bent welkom als je op zoek bent naar een goed gesprek in een vertrouwde omgeving. Kijk ook naar de tentoonstelling op deze plek!

### Proefgroep

#### Bollenpandje, Rosier Faassenstraat 22

30 september 10:00-12:00 uur

Soms willen mensen afvallen, anderen willen juist qua gewicht aankomen. Waarom eigenlijk? En: hoe voel je je daarbij? In deze groep praten wijkbewoners met elkaar over gezondheid en steunen elkaar. Denk aan omgaan met stress, slaapritme, op tijd eten, niet snoepen in de avond. Iedereen is welkom en de koffie staat altijd klaar.

## KINDEREN

### Wilde Planten Safari

#### De Spoortuin

30 september 16:00 -17:30 uur

Tijdens deze workshop ga je mee op Wilde Planten Safari met Thirza van Krullen en Kruiden. Zij laat je zien welke wilde kruiden eetbaar zijn en welke geneeskracht ze hebben. Ook vertelt ze welke planten je beter kan laten staan, over de geschiedenis van plantmedicijnen en welke plant rustgevend werkt op je zenuwstelsel. Buiten zijn in de natuur heeft sowieso positief effect op je mentale gezondheid, ook hier vertelt Thirza over. Als Oost-Indische kers op de taart ga je na de wandeling je eigen natuurlijke luchtverfrisser maken die je lichaam en geest helemaal laten relaxen. Voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. [info@krullenenkruiden.nl](mailto:info@krullenenkruiden.nl)

## THEATER

### Theater atelier – open workshop

#### Formaat, Westzeedijk 513

30 september 20:00 uur

Het Buurtatelier Delfshaven is een theater-atelier bestaande uit een gemêleerde groep Rotterdammers. De acteurs zijn mensen uit de wijk die jaarlijks voorstellingen spelen over actuele thema's als armoede, opvoeding, veiligheid en conflicten tussen autoriteiten en bewoners. Het publiek is bij de voorstellingen niet alleen toeschouwer, maar wordt in het interactieve Forum na de voorstelling uitgenodigd om mee te doen en met elkaar in dialoog te gaan over de uitgespeelde problematiek.

## MEEDENKEN & LEREN

### Workshop - Herbruikbaar?!

**Buurtatelier, Zwaerdecroonstraat 62**

**30 september 16:00 - 19.30 uur**

Bij eten is kijken, ruiken en proeven belangrijk. Zo red je goed eten wat anders in de prullenbak verdwijnt. En wat als je op een zijspoor bent beland? Ben je dan net als eten herbruikbaar? Hoe dan? Crista en kok Monica halen foodwaste op en gaan er mee koken. Na het diner praten we na over wat goed eten met re-integratie in de maatschappij te maken heeft. Je kunt je opgeven via een mailtje aan: [cristavandegraaf@gmail.com](mailto:cristavandegraaf@gmail.com) met hierin je naam, adres en telefoonnummer. Als je het goed vindt, maakt zij vooraf graag alvast even kennis. *Max. 8 deelnemers.*

## OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

### Bijbenen met Marlies

**Vertrek: Heemraadsplein.**

**Verzamelen bij de gekleurde palmboom.**

**30 september 14:00 uur**

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag 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 meewandelen.  
Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)

## GROEN & BEWEGEN

### Yoga

**Yoga Coolhaven – Coolhaven 104A**

**30 september 15:30 - 17:00 uur**

Yoga werkt met het loslaten van spanningen in de spieren en het laten rusten van het hele lichaam. Dat kalmeert het zenuwstelsel. Je voelt je daardoor ontspannen en verfrist. Yogadocent Olga laat je graag ervaren hoe dat is. De les wordt rustig opgebouwd. Iedereen is welkom en we zien je graag in onze studio!  
[www.yogacoolhaven.nl](http://www.yogacoolhaven.nl)

### Proeverij: zorgen voor jezelf met Mindfulness!

**Online**

**30 september 19.00 - 20.30 uur (morgen ook!)**

Hoe ga je om met stress, zorgen en piekeren en hoe ga je om met lastige emoties? Hoe krijg je meer levenskwaliteit en ga je om met een druk hectisch leven. Sjarda Joemai geeft training van aandacht door zitmeditatie, aandacht voor je lichaam en afsluiting met een wens voor jezelf. Online via Zoom. Na aanmelding ontvang je de zoomlink. Iedereen is van harte welkom.  
Aanmelden: [sjarda22@gmail.com](mailto:sjarda22@gmail.com)

## AANSCHUIVEN

### Aanschuiven bij Mix blik

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

30 september, tussen 17:00-19:00 uur

Prijs: 5,-

Tussen 17.00-19.00 kun je aanschuiven voor een gezonde maaltijd van de vrouwen van Mixblik in Het Wijkpaleis. De maaltijden worden gekookt met de biologische groentes van Landzicht uit Strijen. Aanmelden is niet nodig, maar op = op!

### Bij: Maaltijd en Meer

Maaltijd en Meer, Coloniastraat 25

30 september 17:30 uur, inloop: 17:15 uur

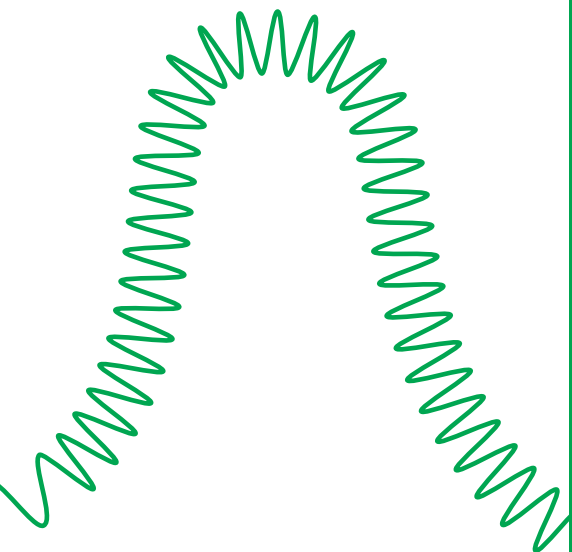
Je kunt op deze plek live Aanschuiven en ook afhalen (tussen 18:15 -18:30 uur). Reserveren is voor beiden wel verplicht. Bel hiervoor: 06-13 64 62 12. Tot en met de woensdag ervóór kun je reserveren. Graag naam en bestelling op de voicemail inspreken. Lukt het niet te reserveren? Je kunt op de dag tussen 18:15-18:30 uur een maaltijd komen afhalen. Ze maken er altijd een paar extra. *Max. 24 zitplaatsen.*



## Contact & Hulp

In Delfshaven houden veel formele en informele organisaties inloopsprekuren, waar je terecht kan met vragen over geld, moeilijke brieven, juridische hulp of voor een praatje.

Op [www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen](http://www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen) vind je een overzicht van alle inloopsprekuren. Daarnaast zijn er tijdens de festivalweek momenten om laagdrempelig kennis te maken met de organisaties en de verschillende netwerken.



# Vrijdag 1 oktober

## OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

### Ontwerpsessie

**Werkruimte WijkBV** in het Wijkpaleis

**Het Wijkpaleis**, Claes de Vrieselaan 72

1 oktober 9.30-11:00 uur

Het zelfregie en herstel netwerk van Geestverwanten in de wijk ontwikkelt steeds verder tot een netwerk en plek waar je op maat vorm kunt geven aan een herstelproces. Herstel zien we vooral als een leerproces binnen een steunende omgeving. Tijdens deze ontwerp sessie gaan we met partners uit de wijk in gesprek over hoe we de verdere ontwikkeling kunnen vormgeven, zodat veel meer mensen mee kunnen doen aan Geestverwanten. Dit doen we met ervaringsdeskundigen, buurtgenoten, andere wijkinitiatieven en professionals. Denk je mee? Aanmelden: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

### Introductie cursus

#### Positieve Gezondheid

**Post West**, Tidemanstraat 80

1 oktober tussen 10:00-12:00 uur

Machteld Huber introduceerde het concept positieve gezondheid in Nederland in 2012. Gezondheid wordt hierbij niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. lleida en Noreen geven meer informatie over de cursus 'Positieve gezondheid' van wmo radar in de huizen van de wijk. Loop binnen voor meer info!

### Bijbenen

**Vertrek: Heemraadsplein.**

Verzamelen bij de gekleurde palmboom.

1 oktober 13:00 uur

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag 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 degene die meewandelen. Aanmelden [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)

## HULP & CONTACT

### Vrouwenmorgen

**Thuis in West**, Robert Fruinstraat 28

1 oktober 10:30 uur

Tijdens deze bijeenkomsten is er veel gezelligheid, wordt er gediscussieerd over relaties, omgaan met geld, communicatie in het gezin en meer... Een ochtend om niet te missen! Voor informatie bel naar: Dineke Groeneveld, tel. 06 44 24 07 21.

### Mannencirkel West

**De Spoortuin**

1 oktober om 19:30 uur

Maandelijks komt de mannencirkel bijeen rond het haardvuur van de Spoortuin om te delen wat hen op dat moment bezighoudt. Ze luisteren met volle aandacht naar elkaar zonder oordeel. Er wordt gesproken, geluisterd, gehuild en gelachen (op corona-afstand). Onderwerpen als relaties, werk en seksualiteit passeren de revue. Speciaal voor dit festival een extra cirkel met als thema: verbinding. Ben je geïnteresseerd of wil je ook deelnemen?

Mail: [chr.delaat@gmail.com](mailto:chr.delaat@gmail.com)



## GROEN & BEWEGEN

### Proeverij: Zorgen voor jezelf met Mindfulness!

**Online**

1 oktober 19.00 - 20.30 uur.

Hoe ga je om met stress, zorgen en piekeren en hoe ga je om met lastige emoties? Hoe krijg je meer levenskwaliteit en ga je om met een druk hectisch leven. Sjarda Joemai geeft training van aandacht door zitmeditatie, aandacht voor je lichaam en afsluiting met een wens voor jezelf. Online via Zoom. Na aanmelding ontvang je de zoomlink. Iedereen is van harte welkom. Aanmelden: [sjarda22@gmail.com](mailto:sjarda22@gmail.com)

## FILM

### Documentaire Crazy wise

**Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72**

1 oktober 20:00 uur

Wijsheid of gekte? De traditionele wijsheid van inheemse culturen staat vaak in contrast met onze westerse kijk op geestelijke gezondheid. Is 'gekte' een ziekte van het individu, een mogelijkheid tot groei en/of een symptoom van een gejaagde samenleving? Deze documentaire over twee jonge mensen op weg en hun worsteling naar herstel roept een aantal wezenlijke vragen op waar wij met elkaar over in gesprek gaan. *Max 20 personen.* Moderatie: Alles Goed. Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)

## AANSCHUIVEN

### Aanschuiven bij: Homa

**Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72**

1 oktober 17:30 uur / Prijs: 5,-

Vandaag kookt Homa in Het Wijkpaleis. Lekker Aanschuiven! Ook goed te combineren met een bezoekje aan de expositie deze hele week of de documentaire Crazy wise (vandaag 20:00 uur). Aanmelden mag, hoeft niet: [wijkpaleis@gmail.com](mailto:wijkpaleis@gmail.com)

## JONGEREN

### JoinUs meeting wmo radar

**De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72**

1 oktober 18:30-21:30 uur

Ben jij tussen de 12 en 25 jaar en voel jij je (soms) eenzaam? Ontdek dat je zeker niet de enige bent. Twee keer per week ontmoet je andere jongeren op een leuke plek in jouw regio. Samen bedenken en organiseren we activiteiten zoals spelletjesavond met videogames of bordspellen en daarna gourmetten. Begeleiders zijn bij de bijeenkomsten aanwezig om te helpen waar nodig. Stuur een appje naar Saida: 06 13 27 80 51.

### Workshop De Beatbouwers / Buurtsteunpunt

**Watergeusplein, tegenover Studio Delfshaven (Watergeusstraat 53B)**

1 oktober 16:00-17:30 uur

met aansluitend een drankje

De Beatbouwers is een interactief programma op locatie waarbij deelnemers spelenderwijs muziek maken. Samen muziek maken verbindt en is natuurlijk gewoon leuk om te doen. Tijdens de workshops geven deelnemers met een verstandelijke beperking van muziekschool Groev een optreden en vertellen zij waarom muziek belangrijk is voor hen. Zij laten zien wat zij ons te brengen hebben. Iedereen uit de buurt is welkom: mensen met en zonder beperking, mensen met en zonder talent voor muziek-maken. We maken er een feestje van!



## Zaterdag 2 oktober

### THEATER

#### Theatervoorstelling Matter

**Buurtsteunpunt**, Spanjaardstraat 11

2 oktober 18:30 en 20:30 uur

Matter is een collectieve creatie van regisseuse Agustina Villanueva en zes vrouwen met verschillende sociale en culturele achtergronden uit Botu. De deelnemers hebben aan een traject deelgenomen van 28 sessies waar ze hun belevingen als vrouw en als moeder hebben gedeeld en waar ze een hoofdrol gedurende het hele proces hebben gespeeld. Het is een fijne manier om het dagelijkse leven van vrouwen uit Delfshaven bespreekbaar te maken. Het is een leuke voorstelling voor zowel vrouwen als mannen van de wijk.

### GROEN & BEWEGEN

#### De heel grote groene geluksafari

**Laurens**, Mathenesserlaan 500

2 oktober 10:00-12:30 uur

Wandelen met ouderen is al leuk, maar meedoen met een 'Gelukswandeling' van gelukszoeker Misja Immink maakt het wandelen extra bijzonder! Samen met bewoners van een verzorgingshuis ontdek je allerlei nieuwe soorten geluk. Zo kun je bijvoorbeeld tederriet tegemoet wuiven of turen naar luchtige wolken. Je bekijkt de omgeving met andere ogen en de gelukspraatjes stemmen iedereen vrolijk. Ook in duo's mogelijk.  
Aanmelden: [misja@gelukswandelingen.nl](mailto:misja@gelukswandelingen.nl)

### FILM

#### Nebraska (2013) Alexander Payne

Graaf Florisstraat 88a

2 Oktober 15:00 uur

**Thema:** verwardheid/dementie  
Een verwarde vader denkt dat hij een miljoen dollar heeft gewonnen. Zijn familie probeert hem ervan te weerhouden om een lange reis naar Nebraska te maken om zijn prijs in ontvangst te nemen. *Max. 10 deelnemers*  
Aanmelden: [riolsthooorn55@gmail.com](mailto:riolsthooorn55@gmail.com)

### OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

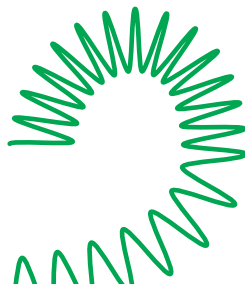
#### Bijbenen

**Vertrek:** Heemraadsplein.

**Verzamelen bij de gekleurde palmboom.**

2 oktober 10:30 uur

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je bijna elke dag 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 meewandelen.  
Aanmelden: [schmitz.marlies07@gmail.com](mailto:schmitz.marlies07@gmail.com)





## Zondag 3 oktober

### GROEN & BEWEGEN

#### Mindfulness

Yoga Coolhaven – Coolhaven 104A

3 oktober 15:30-17:00 uur

Lia Kleijweg van [www.todendromindfulness.nl](http://www.todendromindfulness.nl) is mindfulness-trainer en pedagoog. Ze laat jou graag kennis maken met mindfulness. Hoe werkt aandacht, wat is stress eigenlijk? Je krijgt een korte uitleg en een paar oefeningen. In de oefeningen ervaar je hoe je gedachten, gevoelens en handelen elkaar beïnvloeden. Wil je meedoen of meer informatie? Kom gewoon langs - je bent welkom!

### OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

#### Herstelverhaal - Howie de Harp

Werkruimte WijkBV in het Wijkpaleis

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

3 oktober 15:00-17:00 uur

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Van vallen en opstaan. Van dromen en doelen en een leven voorbij diagnoses. Op deze avonden hoor je twee herstelverhalen van ervaringsdeskundigen Danushika en Jennifer over de weg naar herstel. Het zijn persoonlijke en unieke verhalen. Een beschrijving van ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens het herstelproces. Het publiek denkt mee en raakt misschien wel geïnspireerd om zelf na te denken over herstel en zelfs het schrijven van een herstelverhaal...

Zondag 3 oktober

### KUNST, CULTUUR, FILM, MUZIEK

Hoe gaat het met je? Mentale gezondheid hoeft geen beladen onderwerp te zijn, als we erover leren praten. Tijdens Wijkfestival Gezond Verstand kun je naar gratis tentoonstellingen, films en theater. Ieder met een eigen manier om thema's rond mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Praten over mentale gezondheid was nog nooit zo makkelijk.



# De hele week

## PRAATJE & PLAATJE

### Samen een uitzending maken

#### Doorlopend

Iedereen slaapt. Maar niet altijd voldoende, lang of diep genoeg. Een goede nachtrust bevordert de gezondheid, mentaal en fysiek. Tijdens de slaap geef je lichaam en geest de gelegenheid te verwerken en op te laden. Tijdens deze week willen wij mensen tijdens een eerste uitzending van Slaapbaak hun rusteloze nacht een stem en geluid geven. Wat houdt jou bezig in de nacht? Wat zou jij graag willen horen? We maken samen een uitzending waarin we deze week samen de nacht doorkomen, op naar weer een nieuwe dag. Wat is voor jou rustgevende muziek en wat zijn jouw onrustige gedachten? Vul dit formulier in: [bit.ly/slaapbaak](https://bit.ly/slaapbaak) of stuur jouw ideeën aan: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

## AANSCHUIVEN

### Diverse plekken

#### Prijs: max €5,-

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'. Door corona kun alleen afhalen of bezorgen. Voor het complete overzicht zie: [www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders](https://www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders)

## BINNENLOPEN

### Spreekuren – diverse plekken

Er zijn veel plekken in de wijk waar je kunt Binnenlopen voor vragen. Vanwege het coronavirus zijn sommige inloopspreekuren alleen bereikbaar op afspraak voor vragen over geld, toeslagen of moeilijke brieven. Juist in deze tijd is dat hard nodig. Kijk voor het aangepaste overzicht van inloopspreekuren op [www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen](https://www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen)

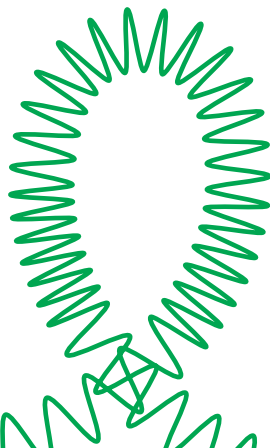
## GROEN & BEWEGEN

### Frisse Geest wandelroute – Alles Goed

#### Spoortuin, Essenburgsingel 48

#### Essenburgpark, Essenburgsingel 59

Praat al wandelend over je eigen ervaringen met mentale gezondheid. In tweetallen of alleen. Loop een route langs tien verschillende vragen en video's van het project Alles Goed. Er is ook een audiotour te beluisteren via een QR-code. Voor meer info zie: [www.allesgoed.org/wandelroute](https://www.allesgoed.org/wandelroute)



## TENTOONSTELLING

### Leven met een depressie Alles Goed

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Buurtsteunpunt, Spanjaardstraat 11

Een onzichtbare ziekte in beeld. Een expositie met portretten van echte mensen die vertellen over hun ervaringen met depressie. Loop binnen bij het Wijkpaleis en Buurtsteunpunt Delfshaven waar de tentoonstelling van Alles Goed te zien is. Voor deze wijktenoonstelling vind je meer info op de website: [www.allesgoed.org](http://www.allesgoed.org)

### Expositie Mika Vesovic

Middellandplein

30 sept – 7 oktober

Fotografe Margje Geerlings heeft in de loop van meerdere jaren de vereenzaamde Mika Vesovic uit Rotterdam West gevolgd. Een indringend en verdrietig verhaal met net zulke indringende foto's. Opgesteld voor de Week tegen de eenzaamheid (zie hieronder).

### Week tegen de Eenzaamheid

30 september-7 oktober

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid zijn er elk jaar veel activiteiten waar mensen elkaar ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen. Natuurlijk ook in Rotterdam West. Kijk op: [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) voor meer informatie. Ook wmo radar organiseert deze week, samen met onder meer Wijkpastoraat Nieuwe Westen, Natuurstad, Project Heldin van het Rode Kruis en de bibliotheek activiteiten rondom het thema 'contact'. Meer info is te vinden op Facebook.



## OPEN HUIS Herstel Academie Delfshaven

Werk aan je eigen herstel. Hoe? Kom langs bij het Open Huis van de Herstel Academie Delfshaven. Opstartkoffie, Bijbenen met Marlies, de Haardvuorgesprekken, herstelverhalen en Voor Elkaar Boksen zijn onderdeel van de Herstel Academie Delfshaven. Dit thema gaat over het nemen van regie in jouw eigen herstel. Zorgvrijstaat geeft hiermee een inkijkje in het zelfregie- en herstelnetwerk van de wijk. Dit netwerk ontwikkelt steeds verder tot een plek waar je op maat vorm kunt geven aan een herstelproces.

**Je kunt genoeg doen en ontdekken in Rotterdam West. Ook als het gaat om je mentale gezondheid! Heel veel mensen en plekken werken tijdens wijkfestival Gezond Verstand samen om te laten zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven. Doe mee en kijk eens met andere ogen naar jouw wijk.**

**Ontdek, beweeg, ontmoet, denk mee, leer, schuif aan bij een gratis activiteit of workshop en geniet van kunst en cultuur op allerlei plekken.**

### **Corona**

We houden ons tijdens deze week aan de coronaregels. We houden 1,5 meter afstand, wassen onze handen en dragen indien gevraagd een mondkapje. We ventileren de binnenruimtes zo goed mogelijk. Heb je klachten? Blijf dan thuis!

Wij vragen ieders begrip als er dingen anders lopen of als er iets verandert in de programmering. Check zelf vooraf goed wat er wel/niet kan. Graag zoveel mogelijk vooraf aanmelden bij de activiteiten. Voor vragen rondom het programma, bel met Madelon: 06 16 30 69 40 of Amal: 06 11 07 26 78.

### **Niet zo thuis op de computer?**

In de wijk zijn mensen die jou kunnen helpen om bijvoorbeeld Zoom te installeren en uit te leggen hoe dit werkt.

#### **Hulp nodig met jouw computer?**

Mail: [info@thuisinwest.nl](mailto:info@thuisinwest.nl) of bel: 06 18 96 85 21.

### **Weinig geld?**

Gelukkig zijn bijna alle activiteiten in deze week gratis of op basis van vrijwillige bijdrage. Voor de maaltijden wordt vaak wel een (klein) bedrag gerekend. Wil je mee eten maar heb je daarvoor geen geld? Laat dat even weten via: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

**Contact:** [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)