

4 t/m 13  
oktober 2023

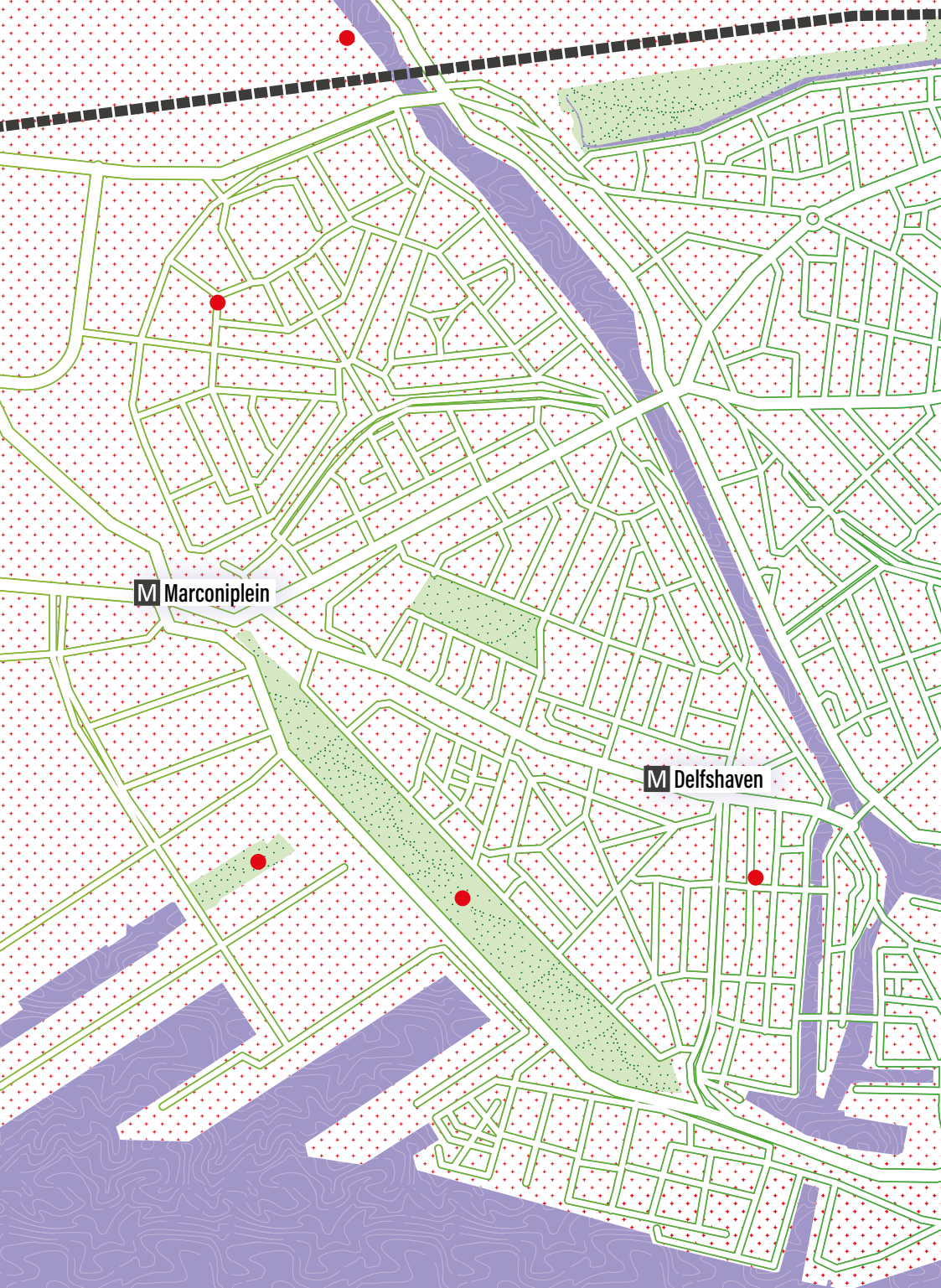
Ga je  
mee?

# Gezond verstand





Festival in Rotterdam-West over mentale gezondheid en herstel

Ontdek het aanbod in de wijk  
en ontmoet je buurtgenoten!

Kijk voor het programma op  
[www.festivalgezondverstand.nl](http://www.festivalgezondverstand.nl)



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 of te herstellen. 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.

- 
-  **Contact & Hulp:** Support - Caring Community
  -  **Voor jezelf zorgen:** In beweging komen, eten, kunst en cultuur
  -  **Jongeren**
  -  **Radicaal anders:** Zorginfarct, Manifest
- 

**Weinig geld?** Gelukkig zijn bijna alle activiteiten in deze week gratis of op basis van vrijwillige bijdrage. Voor 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).

## Aanschuiven

**Diverse plekken max 5 euro**

**De hele week**

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](http://www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders).

## Binnenlopen

**Spreekuren – diverse plekken**

**De hele week**

Er zijn veel plekken in de wijk waar je kunt Binnenlopen voor vragen over geld, toeslagen of moeilijke brieven. Waar? Zie het overzicht Inloopspreekuren [www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen](http://www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen).

**Krachten bundelen informele en formele zorg Rotterdam LOC Radicale Vernieuwing** ☀

**Klaslokaal Zorgvrijstaat in**

**Het Wijkpaleis Claes de Vrieselaan 72**

**Vrijdag 6 oktober 10:30-12:00 uur**

Het zorgsysteem is (te) ver af komen te staan van de samenleving en loopt nu zelf tegen de grenzen aan van hoe we inmiddels gewend zijn om dit te organiseren. Tijdens deze ochtend willen we open de vraag op tafel leggen: hoe zien we 'zorg en ondersteuning' als onderdeel van onze samenleving en hoe organiseren we dat? Wat betekent dit voor nieuwe vormen van eigenaarschap en zeggenschap rondom zorg en welzijn? Als opvolging van een eerdere bijeenkomst (landelijk) waar we nu lokaal op verder gaan. Een ochtend met cliëntenraden uit Rotterdam, maar iedereen is welkom.

**Workshop: Stemmen van de stad** ☀

**Formaat, Westzeedijk 513**

**Vrijdag 6 oktober 13:30 – 15:00 uur**

Met theatrale vormen aan de slag om onderwerpen uit het dagelijks leven uit te beelden. Geïnspireerd op Theater van de onderdrukten. Een middag vol spel en fantasie over de Kunst Van Leven. Speel je mee?

**Caring community - De Omgeving van de mens is de medemens** ☀

**Klaslokaal Zorgvrijstaat in**

**Het Wijkpaleis Claes de Vrieselaan 72**

**Dinsdag 10 oktober 10:00-12:00 uur**

Wil je weten hoe de omgeving van belang is voor mentale gezondheid? Kom dan naar de workshop over Community Mental Health van Annemiek richters. Zij is arts-antropoloog en emeritus-hoogleraar en sinds 2014 betrokken bij de ontwikkeling van community based sociotherapie in Rwanda. Zij neemt ons mee in hoe in Rwanda helende gemeenschappen bijdragen aan het verwerken van individueel en collectief trauma. Aanmelden is fijn: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

Door: Context & Contact, praktijk voor Wijkpsychiatrie, en Zorgvrijstaat.



© Oranje Fonds – Patrick van Katwijk

**Mini-symposium 10 jaar Zorgvrijstaat** ☀

*Helende gemeenschappen en een nieuwe ggz*

**Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72**

**Vrijdag 13 oktober: 15:00 uur**

Ja, je leest het goed! We bestaan 10 jaar en hoe gaaf is dat?! Daar zijn wij enorm trots op. Wie jarig is trakteert, toch? Daarom vieren wij een feestje met jou en heleboel meer wijkbewoners.

In 2013 organiseerden we een gesprek in de wijk over wat we als bewoners met en voor elkaar kunnen betekenen. Wat gaat de tijd snel. De community van Geestverwanten die steeds verder groeide is niet meer weg te denken uit de wijk. De vraag naar wat we als bewoners voor elkaar en met elkaar kunnen betekenen is groter dan ooit, dus we gaan ervoor! Vanuit die energie organiseren we inmiddels ook alweer deze vierde editie van Gezond Verstand, een wijkfestival waarin mentale gezondheid, herstel en ontwikkeling centraal staan.

Ook dit jaar kun je verschillende ervaringen opdoen en plekken ontdekken waar je terecht kunt. Dit keer willen we óók verder verbinden met gesprekken over wat betrokken buurten en gezonde gemeenschappen kunnen betekenen in de veranderingen rondom zorg en welzijn. Daarmee vieren we dus ook een beetje dat Zorgvrijstaat 10 jaar bestaat.

Leer nieuwe plekken kennen, maak kennis met activiteiten. Ontmoet nieuwe mensen en maak met ons beweging voor meer verbondenheid, helende gemeenschappen en een samenleving waarin plek is voor iedereen!

### Ademen

Klaslokaal Zorgvrijstaat in  
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72  
Op dinsdag en donderdag tijdens  
het festival 9:00 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 dat je komt? [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl).

### Adem en beweeg

Buurtsteunpunt Delfshaven,  
Spanjaardstraat 11  
4, 5, 9, 11, 12 oktober 9:15 uur

Op deze momenten doen we oefeningen met elkaar. Gewoon lekker bewegen. Dan weet je weer dat je een lijf hebt. Je kunt je hiervoor opgeven door te bellen met 010 425 02 55. Gewoon binnenlopen mag ook!

### IDee leefstijl

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B.  
Aansluitend aan Sulai kookt  
woensdag 4 oktober 14:00 uur

Ineke denkt met IDee graag mee met een gezonde leefstijl die bij je past. In ons Festival kun je daarover meepraten bij de Aanschuiflunch van Sulai. Ineke geeft een workshop over de Eetmeter, een gratis app die berekent hoe gezond je hebt gegeten op een dag. De koolhydraten, vitamines, alles kun je checken.

We eten om 13:00 uur, daarna de workshop. Ineke neemt ook de vierpuntsweegschaal mee, voor wie naast zijn gewicht ook vet-, vocht- en spierpercentage wil meten.

### Start workshop Mindfulness

Buurtsteunpunt Delfshaven,  
Spanjaardstraat 11  
Woensdag 4 en 11 oktober 14:00 uur

Wat is mindful bezig zijn? Via oefeningen en gesprekken gaan we daar mee aan de slag. Wat voel je? Hoe zorg je ervoor dat je hoofd meer rust krijgt. Ook gaat het om je lijf voelen. Iedereen is welkom. Je kunt je hiervoor opgeven door te bellen met 010 425 02 55. Gewoon binnenlopen mag ook!



### Vuur en soep

Survival lab/ Fynder – Vuursessies  
Bollenpandje, Rosier Faassenstraat 22  
Woensdag 4 oktober 17:30 uur.

Wat is er mooier en magischer dan vuur? Het trekt als vanzelf ook mensen aan. Aan het begin van de avond eten we een lekkere soep bij een echt knapperend kampvuur. We praten over de vraag: hoe blijft jouw vuurtje branden? Kom je ook? Aansluitend: een monoloog van Verward met Elkaar.

### Herstelverhaal eetproblemen

Klaslokaal Zorgvrijstaat in  
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72  
Maandag 4 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. Tijdens het Gezond Verstand Festival vertellen zij een ervaringsverhaal en gaan in gesprek over wat een eetprobleem is, wat heeft geholpen in het herstelproces, wat helpende steun van de omgeving kan zijn, maar uiteraard is er ook alle ruimte voor het stellen van vragen. Kom je ook? We zien je graag!

### Kennismakingsworkshop Angst; vriend en vijand

Claes de Vrieselaan 5b  
Donderdag 5 oktober 19:30-21:00 uur

Haptotherapie is een therapie die zich richt op lichaam en gevoel. Tijdens deze workshop kijken we hoe angst voor jou werkt. Want angst hoort bij het leven. Het heeft positieve en negatieve kwaliteiten. Deelname is gratis, wel eerst aanmelden via: [info@waardevoel.nl](mailto:info@waardevoel.nl)

### Cake op de Week

Buurtsteunpunt Delfshaven,  
Spanjaardstraat 11  
Donderdag 5 oktober 10:00-12:00 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. Je kunt gewoon binnenlopen.

### Opstelling: (h)erkennen seksueel misbruik

Klaslokaal Zorgvrijstaat in  
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72  
Donderdag 5 oktober 10:00-12:00 uur

Seksueel misbruik gaat gepaard met schaamte en geheimhouding. Dat zorgt bij slachtoffers vaak voor een jarenlang zwijgen over wat hen is overkomen. Via de media lijkt steeds meer over seksueel misbruik naar buiten te komen, maar over hoe het heeft doorgewerkt in iemands leven horen en lezen we maar weinig. Laten we het eens hebben over de gevolgen, de ernstige schade én het perspectief om te herstellen van seksueel misbruik. Een opstelling maakt duidelijk hoe ingewikkeld dit kan zijn, maar ook hoe iemand zich kan ontworstelen uit deze verstrikking en daarmee een belangrijke stap zet in zijn of haar herstel van seksueel misbruik. Aanmelden: [mail:mheijne@ziggo.nl](mailto:mail:mheijne@ziggo.nl) of bel: 06-21387628.

### Mannencirkel West

De Spoortuin  
Vrijdag 6 oktober 19:30 uur  
(Inloop: 19:15 uur)

Mannencirkel West is een multicultureel gezelschap in de leeftijd van 24 tot 59 jaar. 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. 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)

## Spreekuur KIPLEKKER

Wijkpaleis –  
als onderdeel van Spreekuren-plein  
Vrijdag 6 oktober 16:00-18:00 uur

Het is voor veel mensen lastig om online betrouwbare informatie over gezondheid te vinden, begrijpen en toe te passen. Bij KIPLEKKER kun je met Yvonne Nesselar al je vragen over ziekte en zorgen, medische onderzoeken, behandelingen, medicijnen en gespecialiseerde ziekenhuizen en andere zorginstellingen bespreken. Iedereen kan gewoon binnenlopen. Ook tijdens Aanschuiven, het eten in het Wijkpaleis, kun je je vragen stellen.

## Spreekuur Wijkpsychiater

Wijkpaleis –  
als onderdeel van Spreekuren-plein  
Vrijdag 6 oktober 16:00-18:00 uur

Wat is het verschil tussen een psycholoog en een psychiater? Hoe kan een psychiater mij helpen? Wat voor ondersteuning is er eigenlijk mogelijk? Deze en meer vragen kun je stellen aan Caroline Verheijde-Zeijl, wijkpsychiater. Tijdens het Gezond Verstand Festival kun je binnenlopen in het wijkpaleis bij een algemeen spreekuur waar je al jouw vragen kunt stellen. Ook tijdens Aanschuiven, het eten in het Wijkpaleis, kun je je vragen stellen.

## Spreekuur Stichting JIJ

Wijkpaleis –  
als onderdeel van Spreekuren-plein  
Vrijdag 6 oktober 16:00-18:00 uur

Stichting JIJ biedt persoonlijke en ervaringsdeskundige ondersteuning in iedere fase van (herstel van) eetproblematiek en is er voor ondersteuning van naasten en professionals. Tijdens het Gezond Verstand Festival kun je binnenlopen voor een spreekuur waar je jouw vragen kunt stellen. Loop gewoon binnen. Ook tijdens Aanschuiven, het eten in het Wijkpaleis, kun je je vragen stellen.

## Opstartkoffie

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B  
Maandag 9 oktober 10:00 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.

## Kennismakingsworkshop

### Ontmoeten

Claes de Vrieselaan 5b  
Maandag 9 oktober 10.00-11.30 uur

Haptotherapie is een therapie die zich richt op lichaam en gevoel. Tijdens deze workshop staat ontmoeten centraal: Hoe ontmoet jij de ander en wat breng je daar bij van jezelf in? Deelname is gratis, wel eerst aanmelden via: [info@waardevoel.nl](mailto:info@waardevoel.nl)

## Kennismaking Depressie groep

*Lotgenoten van mensen die kampen met depressie*

Klaslokaal Zorgvrijstaat in  
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72  
Maandag 9 oktober 16:00-17:30 uur

Als je een depressie hebt, helpt het om te praten met lotgenoten. Echt begrip vind je meestal vooral bij mensen die weten wat je meemaakt. Deze nieuwe supportgroep zal eens per twee weken samenkomen om ervaringen uit te wisselen en te bespreken hoe zij met hun depressie omgaan. De groep heeft twee gespreksbegeleiders die zelf ook met depressies kampen. Op deze dag maken we kennis met elkaar en kun je kijken of deze vorm van steun bij jou past. Welkom om langs te komen. Aanmelden kan, hoeft niet: [Mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:Mail@zorgvrijstaat.nl)

## Stemmen Hoor - inloop

Klaslokaal Zorgvrijstaat in  
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72  
Dinsdagmiddag 10 oktober 14:00-16:00 uur

Hoor jij stemmen of neem je wel eens iets waar wat een ander niet kan waarnemen? Ervaren dat je niet de enige bent is meestal al een hele opluchting. Wij nodigen je daarom uit voor een groep speciaal voor mensen die stemmen horen. Elke week komen we samen om te delen hoe het gaat en inspireren elkaar om verder te komen. Misschien wil je minder bang zijn voor de stemmen of leren om beter te begrijpen waarom ze er zijn. Samen kijken we wat daarvoor nodig is. Wil je meer informatie? Stuur een mailtje aan: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl) of bel Zahia: 063840386. Iedereen die te maken heeft met dit onderwerp zoals hulpverleners, naasten en mensen die het zelf ervaren zijn welkom deze middag.

## Gesprek over gezond en sociaal

Buurtsteunpunt Delfshaven,  
Spanjaardstraat 11  
5, 9 en 12 oktober 10:30 uur

Een gesprek over gezond en sociaal via kaartjes met tekeningen en tekst. Het kan alle kanten op. Je kunt je hiervoor opgeven door te bellen met 010 425 02 55. Gewoon binnenlopen mag ook!

## Momments

Tussen Hemel en Aarde  
Jan Luykenstraat 12, 3027 EC Rotterdam  
Vrijdagochtend, tijdstip volgt.

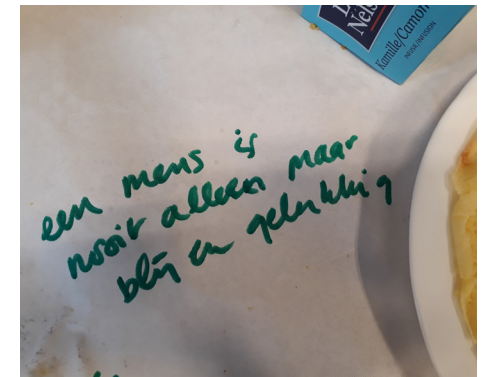
Momments zijn ontmoetingen voor (alleenstaande) moeders met ontspanning en gezelligheid, onder genot van een hapje en een drankje. Daarin houden ze elkaar een spiegel voor, nemen tijd om ervaringen te delen, doen samen oefeningen en gaan samen op zoek naar zingeving en ontspanning. Dat laatste is geen overbodige luxe. Veel moeders uit Delfshaven kennen namelijk veel extra uitdagingen bovenop de belangrijkste taak ter wereld: kinderen opvoeden!

## Haardvuorgesprek 'Doodgewoon'

Studio Delfshaven – Watergeusstraat 53B  
Donderdag 12 oktober 19:00-20:30 uur

Bij een symbolisch knapperend haardvuur gaan we met elkaar in gesprek. Vanwege het persoonlijke karakter van de gesprekken werken we normaal gesproken met een besloten groep. In deze week organiseren we een speciale open editie. Hoe bereid jij je eigenlijk voor op doodgaan? We wisselen gedachten, ideeën en gevoelens daarover uit.

Contact: Martijn: [orlando093@gmail.com](mailto:orlando093@gmail.com)



## Natafelen - Praten over doodgaan, hoe doe je dat?

Studio Delfshaven – Watergeusstraat 53B  
Dinsdag 10 oktober 12:00 uur

Praten over de dood doen we niet graag. Toch is het goed om zo'n gesprek te voeren, om van elkaar te leren, en om samen te onderzoeken hoe we de dood, en de zorg die daarbij komt kijken een plek in ons leven kunnen geven. Bij Natafelen willen we vandaag dat gesprek graag met elkaar voeren. Inleider is Dimitra, ongeneeslijk ziek en al jaren strijdend voor goede zorg. Praat je mee? We beginnen met een vegetarische maaltijd. Aanmelden: [Natafelen@zorgvrijstaat.nl](mailto:Natafelen@zorgvrijstaat.nl). Gewoon aanschuiven kan ook.

Woensdag 4 oktober	Donderdag 5 oktober	Vrijdag 6 oktober	Zaterdag 7 oktober	Zondag 8 oktober	Maandag 9 oktober	Dinsdag 10 oktober	Woensdag 11 oktober	Donderdag 12 oktober	Vrijdag 13 oktober
<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Adem en beweeg</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 9:15 uur zie pagina 3</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Ademen</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 9:00 uur zie pagina 3</p> <p><b>Adem en beweeg</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 9:15 uur zie pagina 3</p> <p><b>Cake op de Week</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 10:00 uur zie pagina 4</p> <p><b>Opstelling: (h)erkennen seksueel misbruik</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 10:00 uur zie pagina 4</p> <p><b>Gesprek over gezond en sociaal</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 10:30 uur zie pagina 7</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Momments</b> ●</p> <p>Tussen Hemel en Aarde Tijdstip volgt zie pagina 7</p> <p><b>Sporten voor vrouwen</b> ●</p> <p>Thuis in West 10:30 uur zie pagina 13</p> <p><b>Krachten bundelen informele en formele zorg Rotterdam LOC Radicale Vernieuwing</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 10:30 uur zie pagina 2</p>	<p><b>Gelukswandeling</b> ●</p> <p>Laurens Delfshaven 10:00 uur zie pagina 14</p>	<p><b>Bijbelen</b> ●</p> <p>Vertrek: Wijkpaleis 9:30 uur zie pagina 13</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Adem en beweeg</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 9:15 uur zie pagina 3</p> <p><b>Sporten</b> ●</p> <p>Gymzaal Schiedamseweg 272 9:30 uur zie pagina 14</p> <p><b>Opstartkoffie</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 10:00 uur zie pagina 5</p> <p><b>Kennismakingsworkshop Ontmoeten</b> ●</p> <p>Claes de Vrieselaan 5b 10:00 uur zie pagina 6</p> <p><b>Gesprek over gezond en sociaal</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 10:30 uur zie pagina 7</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Ademen</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 9:00 uur zie pagina 3</p> <p><b>Thema wandeling</b> ●</p> <p>Vertrek: Tussen Hemel en Aarde 10:00 uur zie pagina 13</p> <p><b>Caring community - De Omgeving van de mens is de medemens</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 10:00 uur zie pagina 2</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Adem en beweeg</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 9:15 uur zie pagina 3</p> <p><b>Bijbelen</b> ●</p> <p>Vertrek: Wijkpaleis 9:30 uur zie pagina 13</p> <p><b>Gesprek over gezond en sociaal</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 10:30 uur zie pagina 7</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Adem en beweeg</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 9:15 uur zie pagina 3</p> <p><b>Ademen</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 9:00 uur zie pagina 3</p> <p><b>Inloop en lunch</b> ●</p> <p>Inloophuis De Brug 10:00 uur zie pagina 10</p>	<p><b>Werken in de Voedseltuin</b> ●</p> <p>M4H gebied 9:00 uur zie pagina 14</p> <p><b>Momments</b> ●</p> <p>Tussen Hemel en Aarde Tijdstip volgt zie pagina 7</p>
<p><b>Buurtlunch</b> ●</p> <p>Thuis in West 12:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Gezonde maaltijd</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 12:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Yogales - Yoga Coolhaven</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 12:00 uur zie pagina 13</p>	<p><b>Gezonde maaltijd</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 12:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Gesprek over Boek 'Getuigenis van een gek'</b> ●</p> <p>Bibliotheek Delfshaven 16:00 uur zie pagina 11</p>	<p><b>Vrij (be)tekenen</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 13:00 uur zie pagina 15</p> <p><b>Workshop: Stemmen van de stad</b> ●</p> <p>Formaat 13:30 uur zie pagina 2</p> <p><b>Spreekuur KIPLEKKER</b> ●</p> <p>Wijkpaleis 16:00 uur zie pagina 5</p> <p><b>Spreekuur Stichting JIJ</b> ●</p> <p>Wijkpaleis 16:00 uur zie pagina 5</p> <p><b>Spreekuur Wijkpsychiater</b> ●</p> <p>Wijkpaleis 16:00 uur zie pagina 5</p>	<p><b>FILM Koortsdroom</b> ●</p> <p>Wijkpaleis 16:00 uur zie pagina 16 aansluitend monoloog, zie pagina 11</p>		<p><b>Gezonde maaltijd</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 12:00 uur zie pagina 10 aansluitend monoloog, zie pagina 11</p> <p><b>Voor Elkaar Boksen</b> ●</p> <p>Oostervant 12:00 uur zie pagina 16</p> <p><b>Schreeuwen aan de Schie</b> ●</p> <p>Oude watertaxistandplaats bij de Nelle Fabriek 15:00 uur zie pagina 14</p>	<p><b>Natafelen - Praten over doodgaan, hoe doe je dat?</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 12:00 uur zie pagina 7</p> <p><b>Naar Buiten Treden</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 15:30 uur zie pagina 16</p> <p><b>Stemmen Hoor - inloop</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 14:00 uur zie pagina 6</p>	<p><b>Gezonde maaltijd</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 12:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Sulai's aanschuiven met wijkpsychiater</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 13:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Start workshop Mindfulness</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 14:00 uur zie pagina 3</p> <p><b>Gezond Verstand Collages</b> ●</p> <p>Pluspunt West 13:00 uur zie pagina 15</p> <p><b>Open Podium &amp; Optreden Transformers</b> ●</p> <p>Wijkpaleis 16:00 uur zie pagina 12 aansluitend monoloog, zie pagina 11</p>	<p><b>Gezonde maaltijd</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 12:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Gezond Verstand Collages</b> ●</p> <p>Pluspunt West 13:00 uur zie pagina 15</p> <p><b>Meditatieve loop</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 13:30 uur zie pagina 14</p>	<p><b>Gelukswandeling</b> ●</p> <p>Laurens De Schans 13.30 uur zie pagina 14</p> <p><b>Mini- symposium 10-jarig bestaan</b> ●</p> <p>Helende gemeenschappen en een nieuwe GGZ Wijkpaleis 15:00 uur zie pagina 2</p>
<p><b>Sulai's aanschuiven met IDEE</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 13:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>Zorgen-vrijSPA</b> ●</p> <p>Wijkpaleis 13:00 uur zie pagina 15</p> <p><b>IDee leefstijl</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 14:00 uur zie pagina 3</p> <p><b>Start workshop Mindfulness</b> ●</p> <p>Buurtsteunpunt 14:00 uur zie pagina 3</p>	<p><b>Kennismakingsworkshop Angst; vriend en vijand</b> ●</p> <p>Claes de Vrieselaan 5b 19:30 uur zie pagina 4</p>	<p><b>Mannencirkel West</b> ●</p> <p>De Spoortuin 19:30 uur zie pagina 4</p>			<p><b>Kennismaking Depressie groep</b> ●</p> <p>Klaslokaal Zorgvrijstaat 16:00 uur zie pagina 6</p> <p><b>Avondwandeling</b> ●</p> <p>Thuis in West 19.00 uur zie pagina 13</p>	<p><b>Buurtmaaltijd</b> ●</p> <p>Thuis in West 18:00 uur zie pagina 10</p> <p><b>2DO jongeren voor jongeren</b> ●</p> <p>Formaat 19.30 uur zie pagina 16</p>		<p><b>Haardvuorgesprek 'Doodgewoon'</b> ●</p> <p>Studio Delfshaven 19:00 uur zie pagina 7</p>	<p><b>Voetballen met de jongens</b> ●</p> <p>Thuis in West 18:00 uur zie pagina 16</p>
<p><b>Frisse Geest wandelroute - Alles Goed</b> Dakpark De hele week</p>									

## 🌸 VOOR JEZELF ZORGEN: Eten

### Buurtlunch 🌸

Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

Woensdag 4 oktober 12:00 uur

Samen lunchen met mede-buurtbewoners. Schuif gezellig aan.

### Sulai's aanschuiven met IDEE 🌸

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Woensdag 4 oktober 13:00 uur

Elke woensdag kookt Sulai een Aanschuiflunch. Als er iets over is, gaat dat zo, hup (heel circulair!) de buurtkoelkast in. Op deze dag sluit Ineke van IDEE aan. Lekker kletsen over gezonde voeding. Na de maaltijd start zij met een workshop over de eetmeter.

### Sulai's aanschuiven met wijkpsychiater 🌸

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Woensdag 11 oktober 13:00 uur

Elke woensdag kookt Sulai een Aanschuiflunch. Als er iets over is, gaat dat zo, hup (heel circulair!) de buurtkoelkast in. Op deze dag schuift Caroline Verheijde-Zeijl, wijkpsychiater, aan. Je kunt al je vragen over mentale gezondheid aan haar stellen.

### Gezonde maaltijd 🌸

Buurtsteunpunt Delfshaven,

Spanjaardstraat 11

4, 5, 9, 11, 12 oktober 12:00 uur

Samen eten is vaak gezelliger dan alleen. Van maandag t/m donderdag kun je hier een gratis maaltijd eten. Je kunt je opgeven door te bellen met 010 425 02 55 of gewoon binnenlopen mag ook. Er is altijd genoeg voor iedereen.

### Buurtmaaltijd 🌸

Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

11 oktober 18:00 uur

Eens per twee weken heeft Thuis in West een open tafel. Wijkbewoners komen met ons en elkaar eten. Wees welkom.

### Inloop en lunch 🌸

Inloophuis De Brug, Aelbrechtskolk 33B

Donderdag 12 oktober 10:00-13:00 uur

Op donderdagen kun je altijd binnenlopen bij de Brug. Na het inloophmoment eten we een heerlijke lunch met elkaar. Iedereen is van harte welkom. Inloop: 10:00 -12.00 uur en lunch 12:00-13:00 uur. De kosten voor de lunch zijn €2,50 per persoon.

## 🌸 VOOR JEZELF ZORGEN: Kunst en cultuur



### Gesprek over Boek 🌸

'Getuigenis van een gek' 🌸

Bibliotheek Delfshaven, Pier 80.

Donderdag 5 oktober 16:00 uur

In de psychische zorg wordt vaak gesproken over 'herstel' waarbij je 'om leert gaan met je problemen'. Onderliggende boodschap is dat je er nooit meer vanaf komt. In haar boek *Getuigenis van een gek* beschrijft Muriel hoe ze wél definitief afrekende met haar mentale struggles en vandaag gezond en wel bouwt aan een mooie carrière in de muziek. Vanmiddag komt ze optreden bij Festival Gezond Verstand en vertellen over haar boek. Aansluitend is er gelegenheid om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan over wat gezondheid nou precies betekent en wat er nodig is om dat te bereiken. Muriel is performer, componist en schrijver. Ze woont in Delfshaven.

### Verward met elkaar - monologen 🌸

Diverse momenten verspreid over de festival week:

- **Woensdag 4 oktober** rond 18:00 uur bij haardvuur Bollenpandje,
- **Zaterdag 7 oktober** rond 16:00 uur voor film Koortsdroom,
- **Maandag 9 oktober 14:00** Buurtsteunpunt
- **Woensdag 11 oktober** tijdens Open Podium Wijkpaleis

Iedereen heeft wel eens momenten van verwarring meegemaakt, waarin je je geen raad weet met de situatie en jezelf niet herkent.. Wijkbewoners werken samen met cliënten van Antes aan kunst en persoonlijke monologen, waardoor ze elkaar beter leren kennen. De krachtige monologen doorbreken taboes en scheppen helderheid in onze soms chaotische maatschappij.

## Open Podium & Optreden Transformers

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 11 oktober 16:00 uur

Een samenwerking tussen de Pauluskerk, Antes, Wijkpaleis en Zorgvrijstaat.

Om mentaal gezond te blijven is het belangrijk dat we ons uiten!

Tijdens het Open Podium is hier alle ruimte voor.

Wil je wat zingen, voordragen, dansen, muziek spelen of wat dan ook? Iedereen die de kracht van zelfexpressie kent is van harte welkom om een kort optreden te doen! Na de korte optredens kun je aanschuiven en meegenieten van een optreden van de band Transformers. Wil jij ook iets vertellen of laten zien van max 5 min? Meld je voor 8 oktober aan per mail aan: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

### Korte presentatie: hoe bevordert muziek je gezond verstand?

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 11 oktober

Als onderdeel van Open Podium (afsluiting)

Irma Cleven, bandlid van de The Transformers en onderzoeker aan de Erasmus Universiteit vertelt kort over het onderzoek dat zij deed naar de band. Wat doet het samen schrijven en spelen van muziek met je? Kan dit helpen bij (mentaal) herstel en hoe dan? Na haar verhaal is er tijd voor mensen om te reageren en hun eigen ervaringen met muziek en welzijn te delen.



Foto: Shali Blok

### Optreden Transformers

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 11 oktober

Als onderdeel van Open Podium

The Transformers is een nieuwe Rotterdamse band die de verborgen verhalen van de stad tot leven brengt in zelfgeschreven muziek. Authentieke en doorleefde ervaringen met dak- en thuisloosheid worden getransformeerd tot een swingende en krachtige performance. Eerlijk, pakkend en levenslustig: of het nou een ode is aan de Maas, een roep om vrijheid of gaat over je voelen als een migrantenvogel. De band bestaat uit professionele muzikanten en getalenteerde autodidacten, en dat geeft een unieke en inspirerende samenwerking. Verschillende stijlen en genres worden gecombineerd, van poëzie en pop tot spoken word en wereldse grooves. Het resultaat is een muzikale performance die even bruisend en veelzijdig is als Rotterdam zelf.

## VOOR JEZELF ZORGEN: In beweging komen

### Yogales - Yoga Coolhaven

Klaslokaal Zorgvrijstaat,

Het Wijkpaleis Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 4 oktober 12:00-13:00 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! Aansluitend: Zorgen-vrijSPA, beneden in het Wijkpaleis.

### Bijbelen

Vertrek: Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Zondag 8 oktober 09:30-10:30 uur

Woensdag 11 oktober 09:30-10:30 uur

Het is gezellig en gezond om samen te lopen. Tijdens de festivalweek kun je wandelen door de wijk met Marlies, minimaal een uur. Een van de wandelingen is naar het Dakpark waar de Frisse Geest wandelroute is uitgezet. 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).

### Avondwandeling

Vertrek: Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

Maandag 9 oktober 19.00 uur

Wandelen is gezond. En samen is meestal toch net weer wat gezelliger. Kom mee bewegen met Thuis in West.

### Thema wandeling

Elke dinsdag 10:00 - 12:00 uur

Vertrek: Tussen Hemel en Aarde

Jan Luykenstraat 12 (Spangen)

Wandelen is gezond, goed voor hart en lijf, ontstrest en geeft ruimte voor verbinding in de vorm van goede gesprekken. In het project Stappen zonder stress gaan we wandelen aan de hand van thema, onderwerp of actualiteit. Het doel: ontspanning, gezelligheid, meer zelfinzicht en het is een gezonde bezigheid! Vragen stellen en opgeven kan via Whatsapp 0634689227.

### Frisse Geest wandelroute - Alles Goed

Dakpark

De hele week

Wat doe je als het slecht met je gaat? Hoe kunnen anderen jou helpen? Hoe kunnen anderen aan jou zien dat je het minder goed gaat? Praat al wandelend over je eigen ervaringen met mentale gezondheid. In tweetallen of alleen. Loop een route langs tien verschillende bordjes waarmee je via een QR-code een audiotour kunt beluisteren. Onlangs kwam het boek 'Alles Goed?' uit waarbij de rol van naasten centraal staat. Meer info: [www.allesgoed.org/wandelroute](http://www.allesgoed.org/wandelroute).

### Sporten voor vrouwen

Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

Vrijdag 6 oktober 10:30 uur

Lekker even bewegen met vrouwen onder elkaar, dat kan ook bij Thuis in West. Je kunt zo binnenlopen, aanmelden is niet nodig.



## Sporten 🌸

(als onderdeel van werktraject)

**Gymzaal Schiedamseweg 272**

Elke maandag 9:30-10:30 uur

Samen fitter worden, lekkerder in je lijf is lekkerder in je hoofd; ruimte en durf om stappen te zetten. Sportmoment voor vrouwen in de wijk.



## Werken in de Voedseltuin 🌸

**M4H gebied**

Elke dag, 9:00-13:00 uur

Gedurende deze week kunnen mensen meedoen met vrijwilligerswerk om kennis te maken met onze 'groene herstelacademie'. Zij kunnen een ochtend ervaren hoe het is om met je handen in de aarde te werken, samen met andere vrijwilligers. Er wordt elke doordeweekse dag gewerkt van 9.00 uur tot 13.00 uur. Aanmelden via [info@voedseltuin.com](mailto:info@voedseltuin.com). Per dag max. 2 vrijwilligers extra.

## Meditatieve loop 🌸

**Buurtsteunpunt Delfshaven,**

**Spanjaardstraat 11**

Donderdag 12 oktober 13:30 uur

Een rustige, meditatieve loop langs de punten die meedoen. Met overdenkingszinnen en mediatieve momenten. Je kunt je hiervoor opgeven door te bellen met 010 425 02 55. Gewoon aansluiten kan ook prima.



Foto: Rim de Haan

## Gelukswandeling 🌸

**Laurens Delfshaven, Mathenesserln. 500**

Zaterdag 7 oktober 10.00-12.45 uur

**Laurens De Schans, Jan Kruijffstraat 230**

Vrijdag 13 oktober 13.30-16.00 uur

Samen met bewoners van verzorgingshuis Laurens kun je onder leiding van kunstenaar Misja Immink op zoek naar nieuwe soorten geluk. De omgeving wordt bekeken met een geluksbril. Je deelt ontdekkingen en al pratend en verwonderend kun je het geluk vinden én elkaar. Met deze vrolijke gelukswandelingen hopen we vrijwilligers te verleiden mee op pad te gaan met bewoners van verzorgingshuizen. Tijdens een gelukswandeling doe je iets goed voor oudere buurtgenoten en ervaar je de buurt op bijzondere en luchtige wijze.

## Schreeuwen aan de Schie 🌸

**Oude watertaxistandplaats**

**bij de Nelle Fabriek**

Maandag 9 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](mailto:colin.giroth@gmail.com)

## 🌸 VOOR JEZELF ZORGEN: Creatief

### Zorgen-vrijSPA 🌸

**Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72**

Woensdag 4 oktober 13:00-15:00 uur

Tijdens de Zorgen-vrijSpa zetten we de tijd even stil en richten we alle aandacht op onszelf. We maken gezichtsmaskers van natuurlijke ingrediënten. Voetenbadjes, nageltjes lakken. Niets is ons te gek toch als het gaat om relaxen. Ontspannen van al die verwennerij kun je erna ook nog eens genieten van een lekkere, gezonde en betaalbare lunch. Welkom! En om in de sfeer te komen kun je ervoor ook nog een lesje yoga volgen (klaslokaal Zorgvrijstaat).

### Vrij (be)tekenen 🌸

**Studio Delfshaven, watergeusstraat 53B**

Vrijdag 6 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!

### Gezond Verstand Collages 🌸

**Pluspunt West, Samuel Mullerplein 17c**

(door de groene poort)

Woensdag 11 13:00-15:30 uur en

donderdag 12 oktober 13:00-15:30 uur

Bij Pluspunt werken mensen aan een beter leven voor henzelf én de samenleving. Met onder andere creatieve activiteiten (Pluskunst) proberen wij een stem te geven aan mensen die aan de zijkant van de samenleving zijn komen te staan. Via het maken van collages willen we tijdens het Gezond Verstand Festival een stem geven aan wat mentale gezondheid voor jou inhoudt. Dit mag voor jezelf zijn of je kunt hier iets over delen met anderen. Wees welkom, voor materiaal wordt gezorgd! Aanmelden: Vóór maandag 9 oktober via mail [anna@pluspuntrotterdam.info](mailto:anna@pluspuntrotterdam.info), graag vermelden met hoeveel mensen je komt en of je beide dagen aanwezig bent of niet!

## \* JONGEREN

### FILM Koortsdroom \*

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Zaterdag 7 oktober 16:00-18:00 uur

Koortsdroom is een korte fictie film over de jongvolwassen Mees, die voor zijn herstel naar zijn oma in een slaperig dorp is verhuist. Zijn zoektocht naar rust blijkt echter niet zo vredig als hij had gehoopt. Kleine gebeurtenissen ontketenen een nieuwe psychose, waarin de grens tussen waanzin en werkelijkheid vervaagt. Deze film neemt je mee in de verwarrende realiteit van Mees en wil daarmee begrip creëren voor deze veelvoorkomende geestestoestand. Film met gesprek door ervaringsdeskundigen en andere geïnteresseerden. Aansluitend: een monoloog van Verward met Elkaar.



### Voor Elkaar Boksen \*

Oostervant recreatiecentrum,

Oostervantstraat 25

Maandag 9 oktober 12:00 uur

Boksen houdt meer in dan alleen kracht verplaatsen. Je kunt jouw gezondheid ermee verbeteren. Elke maandagmiddag geven ervaringsdeskundigen 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).

### 2DO jongeren voor jongeren \*

Formaat, Westzeedijk 513

Dinsdag 10 oktober 19.30 – 21.00 uur

2DO is een project waarbij jongeren werken aan een beter, rechtvaardiger Rotterdam. Dat doen ze via zelf ontwikkelde interventies en theaterwerkvormen, waarmee ze in Rotterdamse wijken andere jongeren uitdagen om over moeilijke thema's in gesprek te gaan en er samen oplossingen voor te zoeken. Kom het ontdekken en raak geïnspireerd!

### Naar Buiten Treden \*

Klaslokaal Zorgvrijstaat in

Het Wijkpaleis Claes de Vrieselaan 72

Dinsdag 10 oktober 15:30-17:00 uur

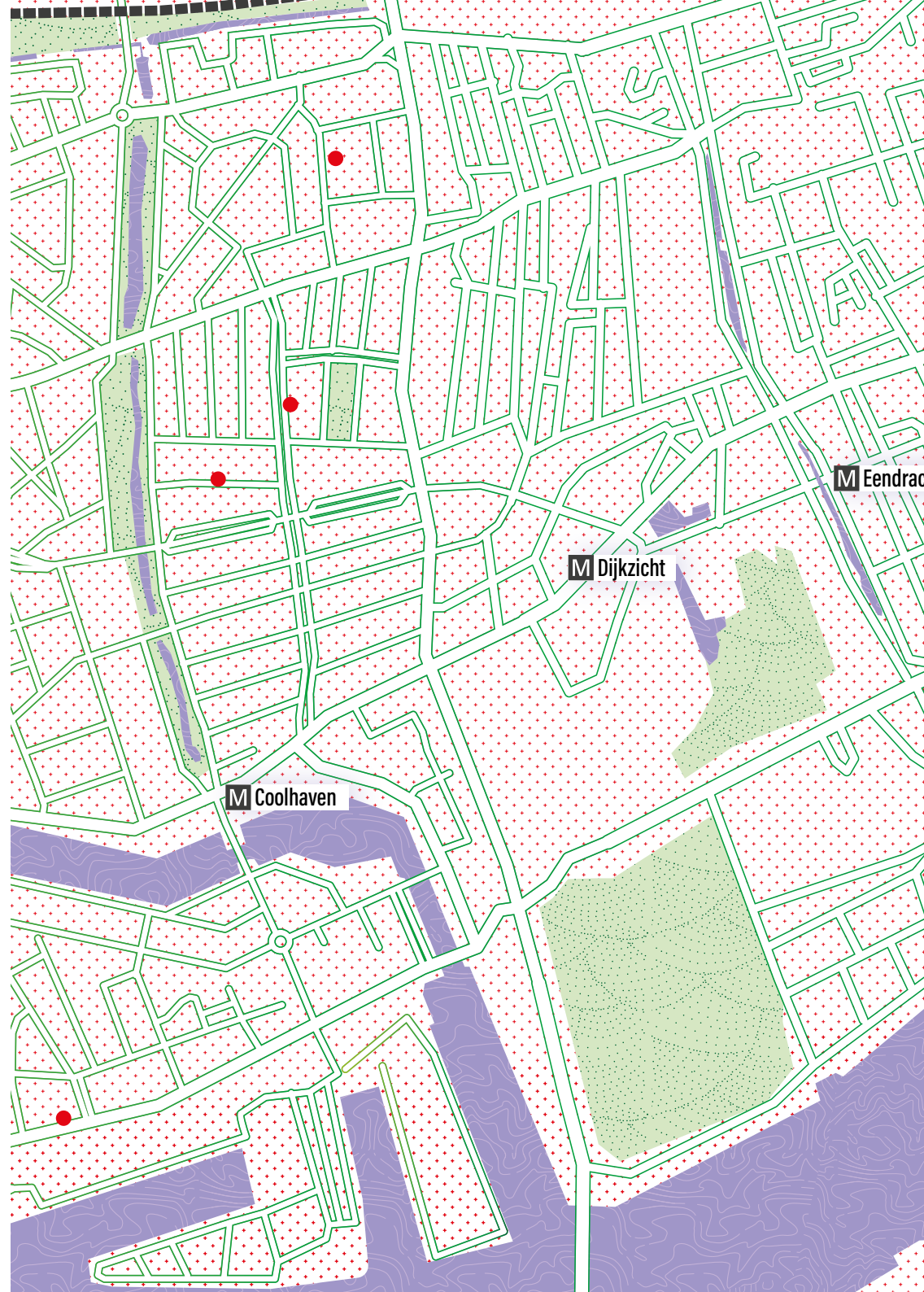
Houd jij je bezig met herstel maar wil je dit ook ervaren vanuit een creatieve en speelse invalshoek? Kom dan naar Naar Buiten Treden! Hoewel wij psychische kwetsbarheden bespreken en hier woorden aan geven doen wij dit spelenderwijs met creativiteit in een veilige ruimte zonder oordeel. Met teksten die wij schrijven zullen wij naar buiten treden, door een voordracht, die allerlei vormen kan hebben. Lekker uit je comfortzone!

### Voetballen met de jongens \*

Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

Vrijdag 13 oktober 18:00 uur

Voor jongens (en meiden) tussen de 15-19 jaar die houden van een potje voetbal. Er wordt gespeeld bij het Design College. Maar voor de nieuwelingen: verzamelen bij Thuis in West aan de Robert Fruinstraat.



In de week van 4 t/m 13 oktober vindt de derde keer editie van het wijkfestival Gezond Verstand plaats. Tien dagen waarin verschillende wijkinitiatieven de krachten bundelen om te laten zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven of om te herstellen. 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, films en aanschuifmaaltijden. De week waarin je de kracht van (lokale) netwerken ontdekt. Zien we je daar?!

