

Festival Gezond Verstand Programma

**kom
ontmoeten
delen
bewegen**

**Samen voor
mentale
gezondheid!**

**30 oktober t/m
8 november 2025**

Festival Gezond Verstand is een buurtfestival waar mentale gezondheid centraal staat. We vieren de zorgzame kant van onze buurt. Tien dagen lang bruist Rotterdam West van activiteiten die draaien om ontmoeten, delen, bewegen en ervaren en zijn we extra gastvrij naar nieuwe gezichten.

Festival Gezond Verstand vindt plaats van **donderdag 30 oktober t/m zaterdag 8 november**. Gedurende deze 10 dagen vind je ons in het **festivalhart bij Het Wijkpaleis** elke dag tussen **10:00 - 12:00 uur** en **14:00 - 16:00 uur**. De **Mental Health Art Tour** is alle dagen te bezoeken. Ook zijn op wisselende dagen ritueelbegeleider Carola Kruijswijk, modeontwerper Michael van der Meide en wandelcoach Merel Faasen aanwezig in Het Wijkpaleis.

Kom op **30 oktober van 17:00 - 19:00 uur** naar het **gezamenlijk openingsmoment** bij Het Wijkpaleis.

Zaterdag 8 november van 13:00 tot 21:00 uur ben je welkom op de **Festivaldag in Het Wijkpaleis**. Een dag vol feest en ontmoeting: kom vieren wie je bent, met muziek, een open podium en nog veel meer!

Kom vieren wie je bent

Festival Gezond Verstand is een uitnodiging om te ontmoeten, te ontdekken en te delen. We vieren wie we zijn met al onze verhalen, talenten en kwetsbaarheden. We hebben allemaal wel wat en je bent welkom precies zoals je bent. Je bent van waarde en dat vieren we samen!

Een initiatief van:



Mede mogelijk gemaakt door:



De kracht van samen

Festival Gezond Verstand laat zien wat er is. De buurtinitiatieven, buurthuis kamers, kunstenaars en organisaties die zorgzaam zijn in onze wijk openen hun deuren. Samen delen we onze zorgzame en bijzondere programma's. Zo ontdek je hoeveel waardevolle plekken, ideeën en mensen er samenkomen in onze gastvrije buurt.

Het programma bevat zes thema's die ieder op hun eigen manier bijdragen een zorgzame buurt:

- | | | | |
|--|--------------------|---|--------------------------|
|  | stilte & beweging |  | buiten & groen |
|  | aanschuiven & eten |  | leren & delen |
|  | kunst op recept |  | ontmoeten & ondersteunen |

Tijdens het festival kun je leren, dansen, maken, praten, rouwen, lachen, proeven, schreeuwen, naar buiten gaan, tuinieren, wandelen, tekenen, films kijken en spelen.



Voor elkaar boksen

Waarom Festival Gezond Verstand?

Mentale gezondheid is meer dan ooit actueel en urgent.

Dit wordt erkend en onderstreept door berichtgeving vanuit de media, instanties, gemeenten en overheid. Om ons heen zien we steeds meer mensen worstelen met symptomen als stress, angstklachten, burn-out, eenzaamheid, eetproblematiek en depressie. Het laat zien hoe groot de behoefte is aan aandacht, openheid en het doorbreken van taboes rondom het zorgvraagstuk van mentale gezondheid. Gelukkig zien we ook iets moois: de kracht van de buurt! Mensen die naar elkaar omkijken, die iets doen voor een ander. De zorgzame kant van de wijk is in opkomst en precies daar zit volgens ons de sleutel naar meer veerkracht en gezondheid.



Onze missie

Met Festival Gezond Verstand maken we mentale gezondheid bespreekbaar en vergroten we het bewustzijn rondom dit thema. We laten zien wat er in de buurt is aan bijzondere plekken en waar je terechtkunt. We creëren plekken en momenten waar we elkaar ontmoeten. We delen met elkaar. Er ontstaat een gezamenlijke, geleefde ervaring in (onverwachte) verbindingen. Verbinding is veerkracht. Je ontdekt dat je zelf meer kunt dan je dacht en dat je omgeving je meer te bieden heeft dan je misschien in eerste instantie vermoedde.

Met het festival willen we dat mensen mogelijkheden gaan zien: buurtbewoners, mensen van buurtorganisaties en beroepskrachten uit de buurt, zorg en welzijn. Zo dragen we bij aan perspectief, hoop en, zonder het ons toe te eigenen, heling.

Onze kernwaarden

Wij geloven: Dat ieder mens van waarde is



Ieder mens van waarde' betekent voor ons: veiligheid | gastvrijheid | aandacht | acceptatie | respect | erkenning

In de kracht van samen



'De kracht van samen' betekent voor ons: gemeenschap | buurtkracht | buurtzorg | samenredzaamheid | verbinding | wij-samenleving | alles is er al

De kracht van samen is ook te vinden in de nauwe samenwerking tussen Zorgvrijstaat en de Welzijnscoalitie Delfshaven. Dit jaar wordt Festival Gezond Verstand georganiseerd door deze twee partijen, samen met alle mooie initiatieven en organisaties uit Rotterdam West.

Locaties

- 1

Het Wijkpaleis / Festivalhart
Claes de Vrieselaan 72
- 2

Zorgvrijstaat
Claes de Vrieselaan 72
- 3

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping
Claes de Vrieselaan 72
- 4

Thuis in West / Hart voor West
Robert Fruinstraat 28
- 5

Injera Habesha
Nieuwe Binnenweg 214-A
- 6

Paradijkskerk
Nieuwe Binnenweg 25
- 7

Buurtatelier
Zwaerdecroonstraat 62-A
- 8

Morgan & Mees
Mathenesserlaan 145
- 9

Just Flow Yin Yoga
's-Gravendijkwal 66
- 10

ARK Connor Schumacher
's-Gravendijkwal 58
- 11

Pauluskerk
Mauritsweg 20
- 12

Jongerencentrum Ettaouhid
Kogelvangerstraat 114
- 13

Huisarts van der Poel
1e Middellandstraat 105C
- 14

Oostervant
Oostervantstraat 25
- 15

Het Pandje
Graaf Florisstraat 88
- 16

Vrijeschool West
Velsenluststraat 7
- 17

Spoortuin
Essenburgsingel 48
- 18

Essenburgpark
Werkhoefstraat 15 / hoek Essenburgsingel
- 19

Laurens Delfshaven
Mathenesserlaan 500
- 20

Pluspunt West
Samuel Mullerplein 17-C
- 21

Schiezicht
Mathenesserdijk 272B
- 22

ZIEL
Jan Kobelstraat 62A
- 23

Park 1943
- 24

Van Nelle fabriek
Steiger bij oude taxistandplaats
- 25

Westervolkshuis
Spartastraat 1
- 26

Bellamyplein
- 27

Geloven in de Spangen
Jan Luykenstraat 12
- 28

Geloven in de Wijk
Schiedamseweg 272
- 29

De Voedseltuin
Keilestraat 5
- 30

De Diamant / Bospolderplein
Bospolderstraat 39B
- 31

De Buurttuin -
DakparkHudsonstraat / Dakpark
- 32

Het Bollenpandje
Rosier Faassenstraat 22
- 33

Studio Delfshaven
Watergeusstraat 53B
- 34

Inloophuis de Brug
Aelbrechtskolk 33B
- 35

Johan Cruyff Court
- 36

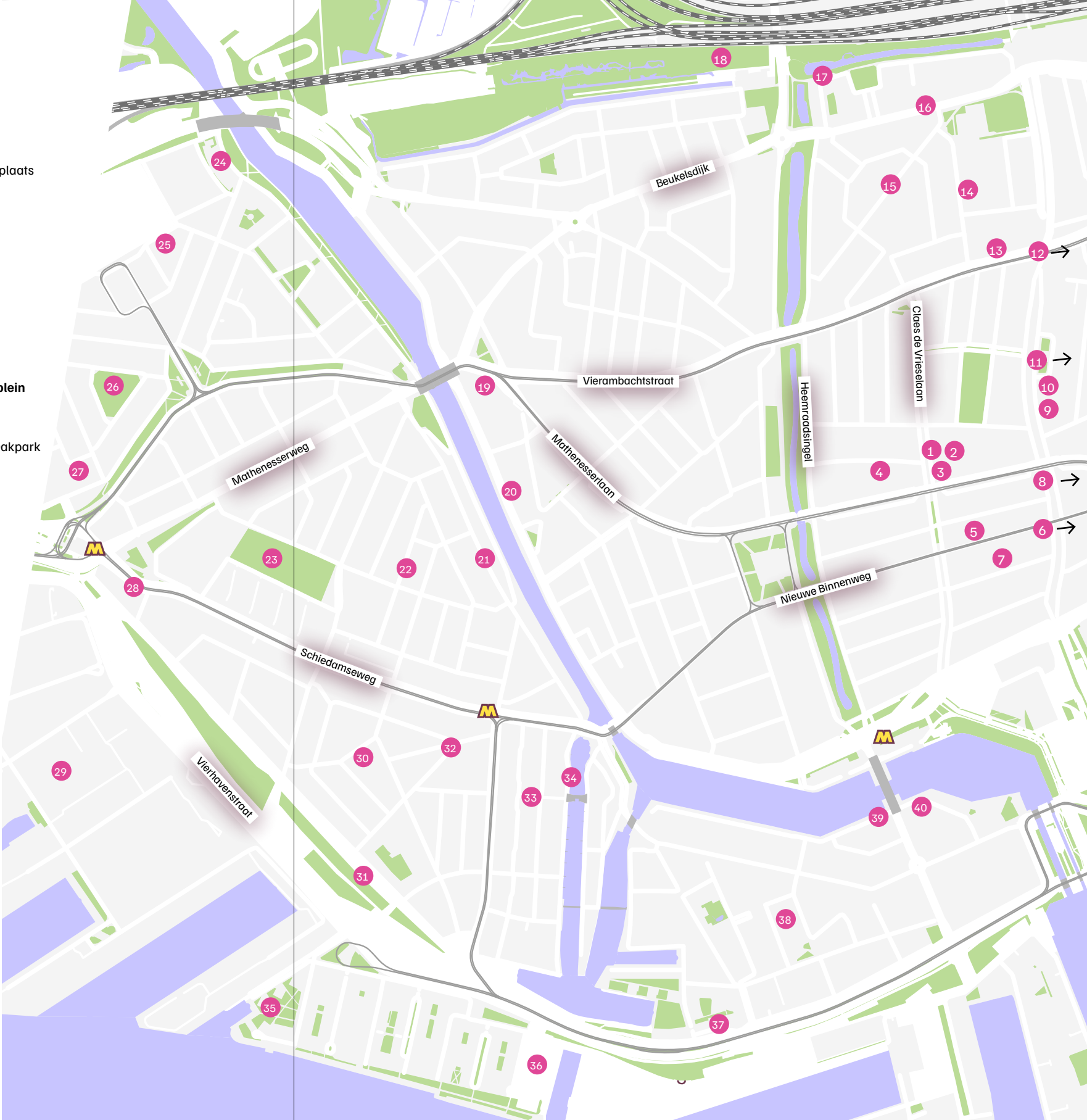
OASE
Schiehaven 15a
- 37

Formaat
Westzeedijk 513
- 38

Brandaris
Coloniastraat 15
- 39

Yoga Coolhaven
Coolhaven 104a
- 40

TENT Coolhaven
Coolhaven 32



Programma

Festival Gezond Verstand vindt plaats van **donderdag 30 oktober t/m zaterdag**

8 november. Gedurende deze 10 dagen vind je ons in het **festivalhart bij Het Wijkpaleis** elke dag tussen **10:00 - 12:00 uur** en **14:00 - 16:00 uur**. De **Mental Health Art Tour** is alle dagen te bezoeken. Ook zijn op wisselende dagen ritueelbegeleider Carola Kruijswijk, modeontwerper Michael van der Meide en wandelcoach Merel Faasen aanwezig in Het Wijkpaleis.

Kom op **30 oktober van 17:00 - 19:00 uur** naar het **gezamenlijk openingsmoment** bij Het Wijkpaleis.

Zaterdag 8 november van 13:00 tot 21:00 uur ben je welkom op de **Festivaldag in Het Wijkpaleis**. Een dag vol feest en ontmoeting: kom vieren wie je bent, met muziek, een open podium en nog veel meer!

Het festival is kosteloos en voor iedereen toegankelijk. In sommige gevallen is aanmelden verplicht; dit wordt per onderdeel aangegeven. Heb je nog vragen, mail samen@festivalgezondverstand.nl of bel/app naar **06 20 51 23 26**.

Kijk op de website van festivalgezondverstand.nl voor updates en eventuele wijzigingen.

-  stilte & beweging
-  buiten & groen
-  aanschuiven & eten
-  leren & delen
-  kunst op recept
-  ontmoeten & ondersteunen

Donderdag 30 oktober

17:00 - 19:00	Opening Festival Gezond Verstand		Het Wijkpaleis	
19:00 – 22:00	Film: The Circle		Formaat	Zie blz. 19
19:00 – 21:00	New in the city: New friendships		Zorgvrijstaat	Zie blz. 32
Doorlopend	Mental Health Art Tour		Het Wijkpaleis	Zie blz. 19

Vrijdag 31 oktober

09:00 – 13:00	Congres Zorgzame Buurten		OASE	
08:30 – 09:30	Frisse Start-ochtendritueel		Van Nelle steiger	Zie blz. 14
09:00 – 13:00	Tuinieren in De Voedseltuin		De Voedseltuin	Zie blz. 30
10:00 – 12:00	Sporten voor vrouwen		Thuis in West	Zie blz. 17
12:30 – 13:30	Aanschuiven		Pluspunt West	Zie blz. 41
13:00 – 14:00	Aanschuiven		De Voedseltuin	Zie blz. 41
14:00 - 16:00	Ecopsychologie		De Voedseltuin	Zie blz. 34
12:00 – 16:00	Salon Delfshaven		Westervolkshuis	Zie blz. 41
14:00 – 16:00	Schildersessie Tafakkur		Centrum Ettaouhid	Zie blz. 19
15:00 – 17:00	De pleinen op!		Team Toekomst	Zie blz. 32
16:00 – 17:30	Opening: Expositie Restless Soul		Het Buurtatelier	Zie blz. 20
16:30 – 19:00	Opening: Rijker dan een Miljonair		TENT Coolhaven	Zie blz. 20
19:30 – 22:00	Film: The Blue Caftan		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 34

Zaterdag 1 november (Allerheiligen)

10:00 - 14:00	Dakpark Natuurwerkdag		Dakpark	Zie blz. 28
12:00 – 18:00	Expositie: Rijker dan een Miljonair		TENT Coolhaven	Zie blz. 20
10:00 – 13:00	Gelukswandelingen		Laurens Delfshaven	Zie blz. 14
12:00 – 14:00	Koken met Saadet en Kenza		Schiezicht	Zie blz. 42
13:00 – 14:30	Vechten, vriezen, vluchten en..		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 32
13:30 – 15:00	Pauluspodium		Pauluskerk	Zie blz. 20
15:00 – 16:30	De berging van...		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 20
15:00 – 17:00	De zwarte kracht bestaat niet		TENT Coolhaven	Zie blz. 21
16:00 – 20:00	Vrouwen op hun best		Injera Habesha	Zie blz. 41
18:00 – 21:00	Schaften aan de Schie		Schiezicht	Zie blz. 41
19:00 – 21:00	Workshop Salsa		Het Wijkpaleis	Zie blz. 14

Zondag 2 november (Allerzielen)

10:00 - 13:00	Storytelling Workshop		Graaf Florisstraat 88	Zie blz. 36
11:00 - 12:00	Uit je hoofd, in je lijf		Zorgvrijstaat	Zie blz. 14
12:00 – 18:00	Expositie: Rijker dan een Miljonair		TENT Coolhaven	Zie blz. 20
11:00 – 17:00	Home is where the chaos is		Studio Delfshaven	Zie blz. 21
12:00 - 14:00	Lunch en overdenking		Inloophuis de Brug	Zie blz. 14
13:00 - 15:00	Natuur als Spiegel		Essenburgpark	Zie blz. 27
14:00 - 15:00	Yin Yoga		Justflow	Zie blz. 17
14:00 - 16:00	Bakkie Buurttuin		Buurttuin Dakpark	Zie blz. 27
14:00 - 18:00	Tuinieren in de Spoortuin		De Spoortuin	Zie blz. 27
15:00 - 17:00	Beats of the World		Het Wijkpaleis	Zie blz. 21
20:00 - 21:00	Wabi Sabi (rouwritueel)		Studio Delfshaven	Zie blz. 15
21:00 - 22:00	Stiltewandeling		Essenburgpark	Zie blz. 15

Maandag 3 november

07:15 – 07:30	Stilteviering		Hart voor West	Zie blz. 15
09:00 – 13:00	Buiten in het groen		Essenburgpark	Zie blz. 25
09:00 – 13:00	Tuinieren in het groen		De Voedseltuin	Zie blz. 27
09:30 – 10:30	Samen Sporten		Schiedamseweg 272	Zie blz. 15
09:00 - 09:45	Stoel en dans		Het Wijkpaleis	Zie blz. 15
10:00 - 11:30	Opstartkoffie		Studio Delfshaven	Zie blz. 42
12:00 - 18:00	Home is where the chaos is		Studio Delfshaven	Zie blz. 21
11:25 - 12:00	Looprecept		Huisarts van der Poel	Zie blz. 30
12:00 - 13:00	Aanschuiven		Plustpunt West	Zie blz. 41
12:00 - 13:30	Voor Elkaar Boksen		Oostervant	Zie blz. 16
13:30 - 15:30	Spelletjes		Pluspunt West	Zie blz. 42

14:00 – 15:00	Bijbenen langs de Groene Connectie		Het Wijkpaleis	Zie blz. 30
14:45 - 17:00	De pleinen op!		Team Toekomst	Zie blz. 32
15:00 - 16:00	Schreeuwen aan de Schie		Van Nelle	Zie blz. 30
17:00 - 19:00	Aanschuiven		Westervolkshuis	Zie blz. 41
17:00 - 18:30	Hoe voel ik mijn grenzen?		Stichting JIJ	Zie blz. 37
19:30 - 21:00	De berging van...		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 20
19:30 - 21:00	Luisterkring bij het houtvuur		Spoortuin	Zie blz. 39
19:30 - 22:00	Filmavond Spangenhuis		Geloven in Spangen	Zie blz. 16

Dinsdag 4 november

07:15 - 07:30	Stilteviering		Hart voor West	Zie blz. 15
09:00 - 13:00	Buiten in het groen		Essenburgpark	Zie blz. 25
09:00 - 13:00	Tuinieren in het groen		De Voedseltuin	Zie blz. 27
10:00 - 11:00	Undae Geluidservaring		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 19
10:00 - 10:30	Ademen en bewegen		Inloophuis De Brug	Zie blz. 16
10:00 - 15:00	Herstelacademie		Westervolkshuis	Zie blz. 39
12:30 - 13:30	Aanschuiven		Pluspunt West	Zie blz. 41
13:00 - 14:00	Op zoek naar kleine burens		De Paleistuin	Zie blz. 28
13:30 - 15:30	Pluskunst met Guus		Pluspunt West	Zie blz. 21
14:00 - 16:00	Bakkie Buurttuin		Buurttuin Dakpark	Zie blz. 27
14:00 - 17:00	De pleinen op!		Team Toekomst	Zie blz. 32
16:00 - 17:00	Het lichaam als kompas		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 16
17:00 - 18:00	Yoga voor jongeren		Yoga Coolhaven	Zie blz. 16
18:00 - 22:00	2DO x Youngins Jongerenavond		Formaat	Zie blz. 16
19:00 - 20:00	Undae Geluidservaring		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 19
20:00 - 22:00	Filmavond: Een man die...		Het Bollenpandje	Zie blz. 24

Woensdag 5 november

07:15 - 07:30	Stilteviering		Hart voor West	Zie blz. 15
09:30 - 10:30	Bijbenen langs Groene Connectie		Het Wijkpaleis	Zie blz. 30
09:00 - 13:00	Tuinieren in het groen		De Voedseltuin	Zie blz. 27
10:00 - 10:30	Ademen en bewegen		Inloophuis De Brug	Zie blz. 16
10:00 - 11:00	Mental Health First Aid Youth		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 36
10:30 - 12:00	Muziek in De Brug		Inloophuis De Brug	Zie blz. 20
11:00 - 12:30	Zie mij! Alles Goed fotoshoot		Het Buurtatelier	Zie blz. 24
12:00 - 18:00	Home is where the chaos is		Studio Delfshaven	Zie blz. 21
12:15 - 13:00	Stiltemeditatie		Paradijkskerk	Zie blz. 17
12:30 - 14:00	Aanschuiven bij Fatma		Het Wijkpaleis	Zie blz. 42
12:30 - 13:30	Aanschuiven		Pluspunt West	Zie blz. 41
13:00 - 13:45	Kinderkoor Kat's Kids		Het Wijkpaleis	Zie blz. 24
13:00 - 15:00	Kindercoach Club		Geloven in Spangen	Zie blz. 36
13:00 - 14:30	Zie mij! Alles Goed fotoshoot		Het Buurtatelier	Zie blz. 24
13:30 - 15:30	Spelletjes		Pluspunt West	Zie blz. 42
14:00 - 17:00	Paleistuinieren		Het Wijkpaleis	Zie blz. 27
15:00 - 17:00	De pleinen op!		Team Toekomst	Zie blz. 32
14:00 - 17:00	Foto-expositie 'Kusamira'		Het Buurtatelier	Zie blz. 21
15:00 - 17:00	Puzzelen met Elly en Ine		Het Wijkpaleis	Zie blz. 32
14:00 - 17:00	Inloopspreekuur met Margo		Het Wijkpaleis	Zie blz. 37
15:30 - 17:00	Vrij zingen met Muriel		Inloophuis De Brug	Zie blz. 24

	stilte & beweging		buiten & groen
	aanschuiven & eten		leren & delen
	kunst op recept		ontmoeten & ondersteunen

17:00 - 19:00	Psychose als transformatie		Morgan & Mees	Zie blz. 36
18:00 - 20:00	Kookworkshop met Chantie		De Diamant	Zie blz. 43
18:30 - 19:30	Aanschuiven bij Fatma		Het Wijkpaleis	Zie blz. 41
19:30 - 21:00	Helende Gemeenschappen en GGZ		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 39
19:30 - 21:00	Spelletjesavond		Schiezicht	Zie blz. 42
20:00 - 21:30	Kijkpaleis: Samen uit de schaduw		Het Wijkpaleis	Zie blz. 24
20:00 - 22:00	Wednesday Ark Movement Class		ARK Connor Schumacher	Zie blz. 17

Donderdag 6 november

07:15 - 07:30	Stilteviering		Hart voor West	Zie blz. 15
09:00 - 13:00	Tuinieren in het groen		De Voedseltuin	Zie blz. 27
10:00 - 13:00	Workshop Tijdbank en lunch		ZIEL	Zie blz. 32
10:00 - 10:30	Ademen en bewegen		Inloophuis De Brug	Zie blz. 16
10:00 - 11:00	Ademen met Sulai		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 19
11:25 - 12:00	Looprecept		Huisarts van der Poel	Zie blz. 30
12:00 - 13:00	Gezonde lunch		Inloophuis de Brug	Zie blz. 14
12:00 - 15:00	Herfst lunch		Huis van de Toekomst	Zie blz. 43
12:30 - 17:30	Koffie en een praatje		Het Wijkpaleis	Zie blz. 43
13:30 - 15:30	Pluskunst met Guus		Pluspunt West	Zie blz. 21
14:00 - 16:00	Bakkie Buurttuin		Buurttuin Dakpark	Zie blz. 27
14:00 - 17:00	De pleinen op!		Team Toekomst	Zie blz. 32
14:00 - 16:00	Mental Health First Aid Volwassenen		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 37
17:00 - 18:00	Yoga voor jongeren		Yoga Coolhaven	Zie blz. 16
18:00 - 21:00	Schaften aan de Schie		Schiezicht	Zie blz. 41
17:30 - 19:00	Maaltijd en meer		De Brandaris	Zie blz. 43

18:00 - 19:00	Wijkdiner		Geloven in Spangen	Zie blz. 43
19:00 - 22:00	Familie opstelling		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 25
19:00 - 21:00	My Brothers Keeper		Change West	Zie blz. 32
19:30 - 21:15	Zing mee met het Vrijehart Koor		Vrijehart Koor	Zie blz. 25

Vrijdag 7 november

09:00 - 13:00	Tuinieren in het groen		De Voedseltuin	Zie blz. 27
10:00 - 12:00	Sport voor vrouwen		Thuis in West	Zie blz. 17
12:30 - 13:30	Aanschuiven		Pluspunt West	Zie blz. 41
12:30 - 16:30	Oplappen hooimadam		Studio Delfshaven	Zie blz. 25
12:00 - 18:00	Home is where the chaos is		Studio Delfshaven	Zie blz. 21
12:00 - 16:00	Salon Delfshaven		Westervolkshuis	Zie blz. 41
13:00 - 15:00	Vrij (be)tekenen		Studio Delfshaven	Zie blz. 25
13:30 - 15:30	Film: The Phoenix's Remaining...		Pluspunt West	Zie blz. 22
13:00 - 15:00	Schiemond Vergroent		De Groene Connectie	Zie blz. 30
15:00 - 17:00	De pleinen op!		Team Toekomst	Zie blz. 32
17:00 - 18:30	Kunstzinnig verdiepen		Klaslokaal ZVS	Zie blz. 25
17:30 - 19:30	Aanschuiven bij Homa en Nazir		Het Wijkpaleis	Zie blz. 42
19:30 - 21:00	Rouw ritueel met Carola Kruijswijk		Het Wijkpaleis	Zie blz. 17

	stilte & beweging		buiten & groen
	aanschuiven & eten		leren & delen
	kunst op recept		ontmoeten & ondersteunen

Zaterdag 8 november

Een dag vol feest en ontmoeting, met optredens van onder anderen Willem Philipsen en Kidzzfamily en ons jaarlijkse open podium. Daarnaast zijn er volop creatieve activiteiten (ook voor kinderen) en genieten we samen van lekker eten. Tijdens het Open Podium is er alle ruimte voor zelfexpressie. Wil jij zingen, dansen, muziek maken of iets voordragen? Iedereen is welkom om een kort optreden te geven van ongeveer vijf minuten.

Wil je meedoen?

Meld je dan vóór 5 november aan via samen@festivalgezondverstand.nl



stille & bewegen

Kom tot rust en ontdek de kracht van beweging als medicijn voor lichaam en geest. Stille, dans, adem en aandacht brengen je dichterbij jezelf en bij elkaar.





Workshop Salsa met Maria & Pepe

Gelukswandelingen

Zaterdag 1 november 10:00 - 13:00

Laurens Delfshaven, Mathenesserlaan 500

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

Frisse Start-ochtend Ritueel

Vrijdag 31 oktober 08:30 - 09:30

Van Nelle Fabriek, steiger bij oude taxistandplaats, Van Nelleweg 1

Voor iedereen die een frisse start van de dag wil. Een gezamenlijk ochtend ritueel met meditatie, stretch&shake oefeningen, en een mooie intentie voor de rest van de dag!

Uit je hoofd, uit je lijf

Zondag 2 november 11:00 - 12:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis
1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

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: d.terlouw@gcml.nl

Lunch en overdenking

Zondag 2 november 12:00 - 14:00

Inloophuis de Brug, Aelbrechtskolk 33B

Na een gezellige koffieochtend is het om 12.00 tijd voor een gezonde lunch. Bij de lunch is er, net als bij de koffie, tijd voor elkaar. Kom, proef en doe mee!

Starten met bewust ademen en bewegen, geen ingewikkelde oefeningen. Een kwartiertje bezig waarbij de koffie en thee er al zijn.

Aanmelden: brug@pelgrimvaderskerk.nl

Workshop Salsa (voor beginners)

Zaterdag 1 november 19:00 - 21:00

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Ontdek hoe beweging kan werken als medicijn voor de ziel in de Salsa Workshop voor beginners van Maria & Pepe - perfect voor wie nog nooit gedanst heeft. Samen met de kleurrijke klanken van Latijns-Amerikaanse muziek werken we aan het opbouwen van wat zelfvertrouwen, leren we je de basispassen en, belangrijker nog, ontdekken we hoe vreugde en vrijheid in dansen te vinden zijn. Geen ervaring vereist! Kom alleen of met een vriend(in) :)

Aanmelden: mariapepe.resto@gmail.com

Wabi Sabi (rouwritueel)

Zondag 2 november 20:00 - 21:00

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53

Allerzielen is een christelijk ritueel om overleden dierbaren te herdenken. Wij herdenken hen met een Japans ritueel. We schrijven hun naam of een symbool op een lapje en maken een slinger die we buiten ophangen. Door het jaar heen verweert de slinger. In Japan heet dit Wabi Sabi, de schoonheid van vergankelijkheid.

We nodigen je uit om het verhaal te vertellen van degene die je herdenkt, maar dat hoeft niet. Voel je welkom om te herinneren op een manier die bij jou past!

Aanmelden: carolakruiswijk@freedom.nl

Stiltewandeling

Zondag 2 november 21:00 - 22:00

De Groene Connectie, Essenburgpark

Wandelen in de schemer, in het donker, door stadse natuur, genieten van de stilte. Samen maar toch alleen...

Aanmelden: info@degroeneconnectie.nl

Stilteviering

Maandag 3 november t/m 6 november

07:15 - 07:30

Hart voor West, Robert Fruinstraat 28

Hart voor West is een community die zich laat leiden door Jezus. Hem erkennen we als de Heer van ons leven. Vier dagen per week beginnen we een stilte-viering. We steken een kaars aan, er is een korte lezing uit de Bijbel, er is ruimte voor meditatie en er is een gebed. Bezoekers kunnen in alle rust aanschuiven.

Aanmelden: cees@hartvoorwest.nl

Samen Sporten

Maandag 3 november 09:30 - 10:30

Geloven in de wijk, Schiedamseweg 272

Let op: voor vrouwen! Lekker in je lijf, is lekker in je hoofd. Samen trainen we met ons eigen lichaamsgewicht, we doen krachttraining en cardiotraining, na de cooling down loop je met een lach op je gezicht naar buiten;) Kom je ook? We houden rekening met blessures en lichamelijke klachten.

Aanmelden: klaske@gelovenindewijk.nl

Stoel en dans

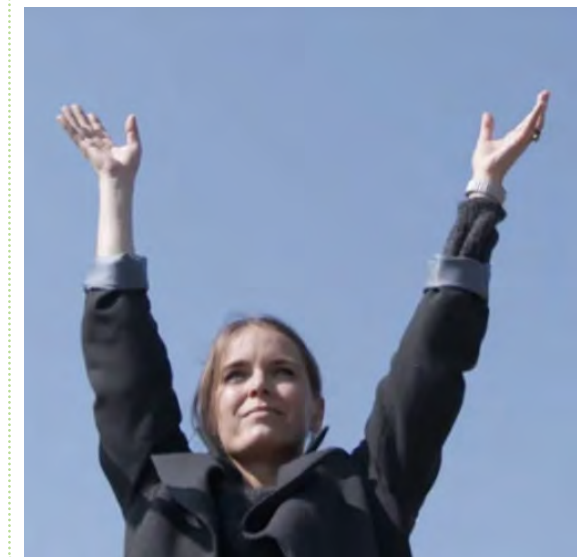
Maandag 3 november 09:00 - 09:45

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Een vrolijke en voor iedereen toegankelijke dansles vanaf de stoel. Werken vanaf de kruk geeft veiligheid, de enthousiasterende muziek en begeleiding van Judith Bovenberg doet de rest! Een heerlijk begin van de week, zeggen alle deelnemers van alle leeftijden!

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Samen uit de schaduw



Voor Elkaar Boksen

Maandag 3 november 12:00 - 13:30

Oostervant, Oostervantstraat 25

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 24 67 09 26.

Ademen en bewegen

Dinsdag 4 t/m donderdag 6 november
10:00 - 10:30

Inloophuis De Brug, Aelbrechtskolk 33B

Starten met bewust ademen en bewegen, geen ingewikkelde oefeningen. Een kwartiertje bezig waarbij de koffie en thee er al zijn.

Aanmelden: brug@pelgrimvaderskerk.nl

Het lichaam als kompas

Dinsdag 4 november 16:00 - 17:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis
1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Als psychosomatisch fysiotherapeut werk ik met mensen met fysieke klachten die gerelateerd zijn aan spanning. Een belangrijk onderdeel van de therapie is lichaamsbewustzijn, oftewel het in contact staan met het lichaam. Verwacht tijdens deze workshop spelenderwijs een introductie in wat je van je lichaam kan leren.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Yoga voor jongeren (18-24 jaar)

Dinsdag 4 november 17:00-18:00

Donderdag 6 november 17:00-18:00

Yoga Coolhaven, Coolhaven 104a

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: info@yogacoolhaven.nl of via

Instagram: @yogacoolhaven.

2DO x Youngins Jongerenavond

Dinsdag 4 november 18:00 - 22:00

Stichting Formaat, Westzeedijk 513

Tijdens deze speciale festivalavond beleef je hoe jongeren met theater, spel en creatieve werkvormen het gesprek aangaan over mentale gezondheid en maatschappelijke verandering. Kom ervaren hoe zij hun eigen verhalen inzetten om taboes te doorbreken en nieuwe ideeën voor de wijk en samenleving vormgeven. Laat je inspireren door jongeren in actie. Met eten!

Aanmelden:



of via de mail: 2do@formaat.org

Filmavond Spangenhuis

Maandag 3 november 19:30-22:00

Geloven in Spangen, Jan Luykenstraat 12

Gezellige filmavond om even te ontspannen en daarna na te praten.

Aanmelden: info@geloveninspangen.nl

Stiltemeditatie

Woensdag 5 november 12:15 - 13:00

Paradijskerk, Nieuwe Binnenweg 25

Iedere woensdagmiddag organiseert Janneke van Zelst, namens 'Even Stil' een stiltemeditatie in de Paradijskerk. Gun jezelf 25 minuten stilte midden op de dag. Aanmelden is niet nodig, maar kom op tijd, want we sluiten de deur tijdens de meditatie.

Aanmelden: info@evenstil.nl

Rouwritueel met Carola Kruijswijk

Vrijdag 7 november 19:30 - 21:00

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Engelen zijn in veel tradities boodschappers die je leven veranderen.

Ben jij wel eens een engel tegengekomen met een bijzondere boodschap voor jouw leven? Iemand die is overleden, of iemand die een beslissende invloed op je leven heeft gehad. Wat was de boodschap die deze persoon voor jou had, en hoe heeft die persoon jouw levensverhaal beïnvloed? In de benedenruimte van het Wijkpaleis kun je voor die persoon een papieren engel aan een grote tak hangen.

Carola Kruijswijk is er aanwezig op maandag- en woensdagmiddag vanaf half 4, om met je in gesprek te gaan over de invloed van die persoon in je leven.

Maar je kunt op elk moment een engel ophangen. Aan het eind van het festival nemen we afscheid van de engelen in een vuur. We noemen hun namen en kijken hoe hun invloed met de rook opstijgt naar het universum.

Aanmelden: carolakruijswijk@freedom.nl

Sporten voor vrouwen

Vrijdag 31 oktober 10:00-12:00

Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

Sporten (mogelijk ook op de stoel) onder leiding van een professionele begeleider.

Aanmelden: ariette@thuisinwest.nl

Yin Yoga

Zondag 2 november 14:00 - 15:00

Justflow Yoga, 's-Gravendijkwal 66

Kom helemaal tot rust tijdens een zachte yin yogales met Marijke. Met rustige houdingen en bewuste ademhaling maak je ruimte in lichaam en geest. Geschikt voor iedereen, ervaring is niet nodig – matjes zijn aanwezig. Gun jezelf dit moment van verstillen en ontspanning te midden van het festival.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Wednesday Ark Movement Class

Woensdag 5 november 20:00 - 22:00

Dansateliers, 's-Gravendijkwal 58

De dansvloer is van iedereen. Ook van jou! Dit is geen gewone workout en geen standaard feestje. Dit is half een rave, half een high-energy danssessie. Onder leiding van Connor Schumacher en Majon van der Schot combineren deze sessies improvisatiedans & clubhitte en voor je het weet, ben je los. Dit is geen dansles. Dit is training. Beweging als mentale toolkit. Zweet als bewijs van leven. Iedereen is welkom - geen ervaring vereist. Hier ervaar je wat dans kan zijn. Let's get moving!

Aanmelden:
karina@arkconnorschumacher.com

kunst op recept

Laat kunst spreken waar woorden soms tekortschieten. Creativiteit en verbeelding openen nieuwe wegen naar herstel en verbinding.

Opening Mental Art Tour

Opening donderdag 30 oktober 17:00-19:00 en
doorlopend elke dag

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Met kunst en verhalen van zowel bekende als onbekende Nederlanders maken we mentale gezondheid bespreekbaar.

De verhalen laten verschillende invalshoeken zien: uiteenlopende problemen, invloeden op diverse levensgebieden en unieke manieren waarop mensen daarmee omgaan. Elk verhaal bevat een persoonlijke boodschap aan de maatschappij en het individu, over veerkracht, betekenis en het vormgeven van het leven na een ingrijpende gebeurtenis. Naast het delen van idealen en ambities inspireren we ook met praktische recepten voor een mentaal gezond leven. Via de QR-code bij elk portret kun je de bijbehorende audiodocumentaire beluisteren of het verhaal nalezen in de verhalenbundel.

Film: The Circle

Donderdag 30 oktober 19:00 - 22:00

Formaat, Westzeedijk 513

Bij Formaat gaan we met elkaar in gesprek over hoe trauma beter begrepen en behandeld kan worden, op een manier die de mens centraal stelt. De film The Circle van kunstenaar Theodora Kotsi Felici toont hoe persoonlijke herstelkracht voelbaar en zichtbaar wordt via beeld en geluid. Hierna delen twee toonaangevende experts hun visie op herstel. De gedeelde overtuiging van deze avond: écht luisteren maakt herstel mogelijk.

Aanmelden: anita@formaat.org

Ademhalen met Sulai

Donderdag 6 november 10:00-11:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis

1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

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 10:00 uur. Laat je even weten of je komt?

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

Tafakkur(reflectie): Het kleurrijk potentieel van jouw brein

Vrijdag 31 oktober 14:00 - 16:00

Centrum Ettaouhid, Kogelvangerstraat 114

Ben jij een vrouw en/of professional, moeder, dochter, student, scholier, meertalig of gewoon vrouw. Deze workshop is voor jong en oud die willen ontdekken wat de kracht is van meertalige neurodivergente breinen (ADHD, autisme, hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid)!

Tijdens deze gezellige middag neemt Naoual Azouagh – expert in neurodiversiteit en meertaligheid, oprichter van NeuroInclusive – je mee in een creatieve schilderervaring en laat je met reflectie (Tafakkur) ervaren hoe kleurrijke en neurodivergente breinen denken, leren en werken.

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

Undae Geluidservaring

Dinsdag 4 november 10:00-11:00 en 19:00-20:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis

1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Undae is een luisterervaring, begeleid door Remco van Gaalen. Tijdens de ochtendworkshop luisteren deelnemers aandachtig naar live elektronische muziek van Maj Rachel. Tijdens de avondsessie luisteren zij naar Sandipan Nath en Katarina Kadijević. De muziek helpt om stil te staan bij gedachten en gevoelens. Tijdens het luisteren laten deelnemers op wat er in hen opkomt. De workshop gaat over loslaten, laten zijn, en zonder oordeel aanwezig zijn bij jezelf en bij anderen. De sfeer is rustig, veilig en open. Undae nodigt uit tot vertraging, zelfreflectie en verbinding in een gedeelde ervaring.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Presentatie Expositie Restless Soul

Vrijdag 31 oktober 16:00 - 17:30

Het Buurtatelier, Zwaerdecroonstraat 62A

In 2024/2025 komt Madelon Stoele, antropoloog, muzikant en verbinder in Delfshaven in aanraking met Kusamira, een helende praktijk uit Oeganda. Op zoek naar een geschikte (mentale) helende praktijk voor haarzelf, raakt ze gecharmeerd door de combinatie van muziek, dans en gemeenschap die het ritueel biedt en vraagt ze zich af of Kusamira iets voor haar zou zijn. Kunnen Afrikaanse helende rituelen ons westerse aanbod aan helende methoden verrijken? Hoe zit het met de culturele context van helende rituelen? Kunnen ze 'los' van elkaar bestaan? Wat ontbreekt er in de westerse praktijk van mentale heling? Om dergelijke vragen te onderzoeken, is Madelon Stoele van plan een persoonlijke documentaire over het onderwerp te maken. Daarom nodigt ze het publiek van Gezond Verstand uit om bij te dragen en ideeën te delen.

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

De berging van...

Zaterdag 1 november 15:00 - 16:30

Maandag 3 november 19:30 - 21:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Wat zegt de inhoud van jouw berging, zolder of schuur over jou? We schenken aandacht aan de verborgen inhoud van onze opslagruimten. We verkennen welke processen ten grondslag liggen aan wat we (on)bewust bewaren. Samen onderzoeken we de creatieve relatie van deze in de schemering opgeslagen spullen tot onze zichtbare woonomgeving. Door hier woorden aan te geven, brengen we 'losse eindjes' van onze persoonlijkheid gezamenlijk aan het licht.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Opening Expositie TENT: Rijker dan een Miljonair

Vrijdag 31 oktober 16:00 - 19:00

en elke dag van 12:00 - 18:00

TENT, Coolhaven 32

Rijker dan een Miljonair is een landelijk artistiek en participatief programma ontwikkeld door design antropoloog Tina Lenz en social designer Madeline Hageman. In dit project krijgen bewoners in Amsterdam, Groningen, Arnhem, Zwolle en Rotterdam de kans om hun persoonlijke ervaringen rondom armoede en rijkdom te verbeelden en te delen. Door het ontwerpen van waardepapieren en sieraden in de mobiele drukkerij, wordt emotioneel kapitaal tastbaar gemaakt. Dit proces zorgt voor een andere kijk op armoede en rijkdom.

Muziek in De Brug

Woensdag 5 november 10:30 - 12:00

Inloophuis De Brug, Aelbrechtskolk 33B

Samen verschillende soorten muziek luisteren die opgegeven zijn door deelnemers. Gewoon lekker genieten met elkaar.

Aanmelden: brug@pelgrimvaderskerk.nl

Pauluspodium Pauluskerk

Zaterdag 1 november 13:30 - 15:00

Pauluskerk, Mauritsweg 20

Een paar keer per jaar organiseert de Pauluskerk open podium optredens waar iedereen kan meedoen. Dit zijn altijd ontroerend mooie avonden, waar mensen vanuit het diepst van hun zijn zingen, voordragen, musiceren, performen.

Aanmelden: thamarkemperman@pauluskerkrotterdam.nl

Beats of the World

Zondag 2 november 15:00 - 17:00

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Ritme is misschien wel de oudste taal die er bestaat en komt in alle culturen op aarde voor. Ritme nodigt ons uit om met elkaar te verbinden in een beleving. Tijdens deze workshop onderzoeken en ervaren we wat het ritme met ons lichaam en onze geest doet. Is het woord 'heling' hier van toepassing? We benaderen ritme op verschillende manieren. Naast de fysieke beleving met elkaar kijken we er ook wetenschappelijk naar. Wat gebeurt er met je lichaam en geest en welke stofjes komen vrij? Wat is het effect op je DNA? De sessie sluit af met een gezamenlijke maaltijd, waarmee we nog een ervaring delen die de basis vormt voor het samenleven met elkaar.

Workshop leiding en percussie: Madelon Stoele

Fysieke begeleiding: dr. Veronica Odintsova

Percussie en drums: Michel Schelvis

Facilitaire en logistieke ondersteuning:

Emile Schelvis

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Pluskunst met Guus

Dinsdag 4 november 13:30 - 15:30

Donderdag 6 november 13:30 - 15:30

Pluspunt West, Samuel Mullerplein 17-C

Pluspunt is een Rotterdams werk- en leercentrum voor mensen die een steuntje in de rug nodig hebben om mee te doen in de samenleving. In de verschillende werkplaatsen – zoals hout, fietsen, koken, kunst en groen – werken deelnemers, buurtbewoners en vrijwilligers samen. Zo biedt Pluspunt structuur, zingeving en ontwikkeling, en ontstaat er een plek waar iedereen talenten kan ontdekken, sociale contacten opbouwt en bijdraagt aan een groener, gezonder en socialer Rotterdam. Onder begeleiding van Pluskunstenaar Guus kunnen buurtbewoners aan de slag in ons kunst atelier voor bijvoorbeeld het maken van een collage, een schilderij of je tekenkunsten te laten zien.

Aanmelden: aadvanderkooij@pluspuntrotterdam.info

Home is where the chaos is

Zondag 2 november 11:00 - 17:00 (opening)

3, 5 en 7 november 12:00 - 18:00

Studio Zorgvrijstaat, Watergeusstraat 53B

In deze expositie neemt Beke Olyrhook jou als bezoeker mee in haar hoofd. Het hoofd van een vrouw met ADHD. Dat wordt dus een beetje van dit en een beetje van dat, van de hele tijd HEEL VEEL en ook van alles tegelijk. Je kunt met haar in gesprek gaan of gewoon kijken naar wat er is. Oh ja en snacks natuurlijk, want het moet wel een beetje gezellig blijven.

Opening foto-expositie 'Kusamira'

Woensdag 5 november 15:00 - 17:00

Het Buurtatelier, Zwaerdecroonstraat 62A

Elk jaar exposeren vier kunstenaars uit de wijk Middelland in het BuurtAtelier. Dit zijn veelal mensen die kunst maken in hun vrije tijd en een enkele professionele kunstenaar die eigenlijk nooit exposeert. Elke tentoonstelling beleeft een openingsfeestje waar iedereen welkom is en blijft minimaal twee maanden hangen. Dit keer is buurtbewoner Madelon aan de beurt. Zij exposeert foto's die zij tijdens haar onderzoeksreis naar Oeganda heeft gemaakt. Thema: muziek en dans, met name rond het ritueel 'Kusamira'.

De zwarte kracht bestaat niet

Zaterdag 1 november 15:00 - 17:00

TENT, Coolhaven 32

Al eeuwenlang zijn mensen vertrokken uit hun geboorteland. Net als vogels hebben zij de zwarte kracht doorbroken. Tijdens deze workshop zal Carolina Castro ons nemen in haar persoonlijke migratieverhaal, als uitnodiging om samen te verkennen zowel individuele als collectieve migratieverhalen.

We gaan ervaringen delen in woorden, beelden en muziek, vanuit ons lichaam en onze geest.

Aanmelden: veerkrachthuis@gmail.com.



Film: The Phoenix's Remaining Ashes

Vrijdag 7 november 13:30 - 15:30

Pluspunt West, Samuel Mullerplein 17-C

De film *The Phoenix's Remaining Ashes* vertelt over X, een migrant die de veiligheid heeft bereikt, maar toch gevangen blijft in een ander soort onzekerheid, een onzekerheid die onder de oppervlakte sluimert. Na afloop is er een gesprek met filmmaker Khalid, over het proces van integratie en het belang van de hulp van lokale organisaties en buurtbewoners.

Aanmelden:

aadvanderkooij@pluspuntrotterdam.info



Filmavond: Een man die naar het zuidoosten kijkt

Dinsdag 4 november 20:00 – 22:00

Het Bollenpandje, Rosier Faassenstraat 22

Filmavond in het Buurthuiskamer het Bollenpandje: We vertonen de Argentijnse film “Een man die naar het zuidoosten kijkt” (Hombre mirando al sudeste, 1986) van filmmaker Eliseo Subiela. Een indrukwekkende film over empathie, waanzin en menselijkheid – een prachtige aanleiding voor een gesprek over geestelijke gezondheid. Na de film gaan we met elkaar in gesprek over de thema's die de film oproept.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Zie mij! Alles Goed fotoshoot

Woensdag 5 november 11:00 - 12:30

en 13:00 - 14:30

Het Buurtatelier, Zwaerdecroonstraat 62A

Altijd al een mooie foto willen hebben van jezelf? Vol zelfvertrouwen en met een mooie lach? Dan is dit jouw kans! Laat tijdens deze workshop jouw portret maken door professioneel fotograaf Allard de Witte! Aan de hand van de foto's zoomen we dieper in op hoe we naar onszelf kijken. Wat laten we zien? Wat willen we laten zien? En wat zien anderen? Spannend, maar ook leuk en leerzaam! En natuurlijk ontvang je jouw mooiste foto!

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Kinderkoor Kat's Kids

Woensdag 5 november 13:00 - 13:45

Het Wijkpaleis, De Fabriek,
Claes de Vrieselaan 72

Hou je van zingen en ben je tussen de 6 en 12 jaar oud? Kom dan naar het gezellige kinderkoor van The Songexpress! Elke woensdag van 13 - 13:45! Samen gaan we zingend en dansend op ontdekkingsreis. Met veel ruimte voor expressie, voelen, bewegen en samen musiceren verkennen we de leukste liedjes van kinderen voor kinderen en de top 40.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl 24

Vrij zingen met Muriel

Woensdag 5 november 15:30 - 17:00

Inloophuis de Brug, Aelbrechtskolk 33B

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 even 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.

Aanmelden: brug@pelgrimvaderskerk.nl

Kijkpaleis: Samen uit de schaduw

Woensdag 5 november 20:00 - 21:30

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Samen uit de schaduw is het vervolg op de eerdere documentaire Uit de schaduw. In het eerste deel vertelde Cinetree-founder Hanna Verboom voor het eerst openlijk over haar psychische variatie. In het vervolg gaat ze samen met haar broertje Juda op zoek naar antwoorden. In Samen uit de schaduw gaan zij samen met experts en ervaringsdeskundigen zoals psychiater Dirk de Wachter, zanger Typhoon en Hoogleraar psychiatrie Jim van Os op onderzoek. Ze komen tot één conclusie: “Mensen hebben mensen nodig.” Na afloop van de documentaire gaan we met Juda Verboom en Marijke Rommelse, oprichter van supportgroepen over bipolariteit binnen Zorgvrijstaat, in gesprek.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Oplappen Hooimadam

Vrijdag 7 november 12:30 - 16:30

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Een hooimadam is een warme hoed die je om een pan kunt wikkelen. Zo kun je bijvoorbeeld rijst of bonen gaar laten worden zonder dat het je nog energie kost. In deze workshop maak je een hooimadam. Neem een lap mee en vulmateriaal (een oud dekbed, een oude trui, handdoek of deken). Er is ook materiaal in de studio, maar het is extra leuk als je je eigen materiaal weer hergebruikt! Lukt het niet om je hooimadam in één keer af te maken? Kom dan later terug. Elke eerste vrijdag van de maand is het Oplappen in de Studio. Je kunt daar leren hoe je je kleding repareert of hoe je van kleding of andere stoffen iets nieuws maakt.

Familie opstelling

Donderdag 6 november 19:00 - 22:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Ontdek de kracht van systemisch werk en krijg inzicht in persoonlijke en familiale patronen volgens de methode van Bert Hellinger. Of je nu een eigen vraag wilt onderzoeken, nieuwsgierig bent naar familie-dynamiek of als representant wilt ervaren: deze workshop biedt een veilige plek voor zelfreflectie en heling. We werken met ingebrachte thema's en cases, waarbij je door deelname en observatie diepere inzichten krijgt in vaak onbewuste patronen en bewegingen binnen het familiesysteem.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Vrij (be)tekenen

Vrijdag 7 november 13:00 - 15:00

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

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.

Aanmelden: dennis@zorgvrijstaat.nl

Kunstzinnig verdiepen (vanaf 14 jaar)

Vrijdag 7 november 17:00 - 18:30

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Stichting JIJ biedt persoonlijke ervaringsdeskundige ondersteuning in iedere fase van herstel eetproblematiek en is er voor ondersteuning van naasten en professionals. Tijdens deze workshop gaan we op creatieve wijze aan de slag met tegenstellingen en oordelen waar je mee te maken krijgt bij een eetstoornis. Na afloop is er ruimte om na te praten en kan er een afspraak worden gemaakt voor een gratis vrijblijvend gesprek.

Meer informatie via www.stichting-jij.nl en **aanmelden** via simone.storm@stichting-jij.nl

Zing mee met het Vrijhart Koor!

Donderdag 6 november 19:45 - 21:15

Vrijeschool Velsenluststraat 7

Het Vrijhart Koor is een gemengd koor wat is ontstaan uit ouders van de Vrije School Rotterdam West. Zingen bij dit koor betekent harmonie, ontspanning en gezelligheid. Jaap Jan van Toor is onze inspirerende dirigent die het beste uit ons naar boven haalt. Hij maakt prachtige arrangementen zodat het koor alles drie- tot vierstemmig kan zingen. Inmiddels bestaat het repertoire niet alleen uit swingende pop- of jazz songs maar ook gevoelige ballads of spirituele gospel, dit alles in gezongen in verschillende talen.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl



buiten & groen

In de natuur kom je tot rust en vind je nieuwe energie. Buiten bewegen, tuinieren en wandelen brengen hoofd, hart en aarde weer in balans.

Natuur als Spiegel: loslaten en zaadjes planten

Zondag 2 november 13:00 - 15:00

Essenburgpark, ingang hoek Essenburgsingel/
Werkhoefstraat

Hoofd uit, hart aan. Tijdens deze workshop trekken we eropuit voor een inspirerende wandeling door een prachtig verborgen plekje in Rotterdam West: Het Essenburgpark. We verbinden met onszelf en elkaar en laten ons begeleiden door de natuur. De herfst nodigt ons uit om te kijken naar wat we willen loslaten. Met behulp van natuurlijke materialen reflecteren we hier samen op en onderzoeken we welke zaadjes we willen planten om mee de winter in te nemen.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Bakkie Buurttuin

Zondag 2 november 14:00 - 16:00

Dinsdag 4 november 14:00 - 16:00

Donderdag 6 november 14:00 - 16:00

De Buurttuin, Dakpark Rotterdam

Elke dinsdag, donderdag en zondag vindt op de Buurttuin van het Dakpark "Bakkie Buurttuin" plaats. Eerst met z'n allen een bak koffie of thee drinken en daarna met je handen in de aarde. Wist je dat het wetenschappelijk bewezen is dat met je handen in de aarde zitten voor gelukshormonen in je hersenen zorgen? We verzorgen met z'n allen de Buurttuin en zijn sociaal met elkaar tussen 14:00 en 16:00. Wil je ook tot rust komen in de groene oase in hartje Rotterdam, voel je welkom om mee te tuinieren!

Aanmelden: zahra@dakparkrotterdam.nl

Tuinieren in de Spoortuin

Zondag 2 november 14:00 - 18:00

Spoortuin, Essenburgsingel 48

De Spoortuin is een woest stukje natuur en een grote groentetuin in het centrum van Rotterdam. Elke zondagmiddag gaan buurtbewoners aan de slag om de tuin samen te onderhouden, elkaar te ontmoeten en te genieten van lekker buiten zijn. Doe je ook een keer mee met deze groene work-out?

Aanmelden: pkuypers@xs4all.nl

Buiten in het groen bij Essenburgpark

Maandag 3 november 09:00 - 13:00

Dinsdag 4 november 09:00 - 13:00

Verzamelen: Spoortuin, Essenburgsingel 48

Het Essenburgpark is bijna 6 hectare stadsnatuur en waterberging in een. Maar vooral een park dichtbij huis om te genieten van de natuur, lekker in te bewegen en elkaar te ontmoeten. Start je week met een groene work-out en kom gezellig meehelpen op de meewerkochtenden!

Aanmelden: pkuypers@xs4all.nl

Paleistuinieren

Woensdag 5 november 14:00 - 17:00

De Paleistuin / het Wijkpaleis,
Claes de Vrieselaan 72

Als het erg droog is moet er worden gesproeid én gesnoeid, zodat al het groen in de perken tot hun recht komt, en niets gaat woekeren. En bomen verliezen ook hun blad, dus wordt de tuin flink gebezemd. Weet je veel of juist helemaal niets van planten, ben je jong of oud, beresterk of vlin-derlicht én heb je zin om te schuifelen, schoffelen, wieden, wateren, zaaien of planten, kom langs en maak de Paleistuin mee.

Tuinieren in de Spoortuin



Dakpark Natuurwerkdag

Zaterdag 1 november 10:00 - 14:00

Dakpark, Ingang Hudsonstraat

Doe mee met een workshop heester-snoei bij de Groengroep op het Dakpark. Het is landelijke natuurwerkdag en we gaan aan de slag met de Zeeuwse haag langs de Hudsonstraat. Marco Vos van hovenier Donkergroen geeft aan het begin toelichting bij de verschillende soorten heesters en hoe je ze moet onderhouden. Daarna gaan we meteen in de praktijk aan de slag met snoeien. Werkende weg kun je oefenen en vragen stellen, zodat je het geleerde ook in eigen tuin of buurt kan toepassen. Vanaf 9.45 uur verzamelen we op de Buurttuin. Voor koffie en thee met koek en een stevige kop soep wordt gezorgd.

Aanmelden: loes@dakparkrotterdam.nl

Op zoek naar kleine burens

Dinsdag 4 november 13:00 - 13:30

De Paleistuin / het Wijkpaleis,

Claes de Vrieselaan 72

Kom je mee insecten zoeken in de tuin van het Wijkpaleis? Elke dinsdagmiddag om 13.00 uur, een halfuurtje. Ga een kwartier voor een plant zitten en je staat versteld van wat je allemaal voorbij ziet komen. Kevers, vlinders, verschillende soorten bijen... Heel mindful is dat, even onthaasten met de kleine bewoners van de Paleistuin.

Dus neem even pauze van je beeldscherm, van je mailtjes en van iedereen die iets van je wil, en kom even beestjes kijken. Bovendien brengen we zo de biodiversiteit van de tuin in kaart!





Schreeuwen aan de Schie

Schreeuwen aan de Schie

Maandag 3 november 15:00 - 16:00

Van Nelle Fabriek, steiger bij oude taxistandplaats, Van Nelleweg 1

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!

Aanmelden: colin.giroth@gmail.com.

Looprecept

Maandag 3 november 11:25 - 12:00

Huisarts van der Poel, 1e Middellandstraat 105C

Het Looprecept is ontstaan uit de gedachte dat er te weinig aandacht is in de dagelijkse praktijk voor bewegen en de positieve effecten daarvan. In de geneeskunde is (te)veel aandacht voor symptoombehandeling. Terwijl de basis om veel lichamelijke en psychische klachten en ziekten te voorkomen en te verminderen een gezonde leefstijl is.

Aanmelden: looprecept.nl

Schiemond vergroent

Vrijdag 7 november 13:00 - 15:00

Huis van de Wijk Schiemon, Dempostraat 143

Samen tuinieren, de straat mooier maken of een geveltuin maken? Of heb je hulp of advies nodig? Kom langs en doe mee!

Aanmelden: info@degroeneconnectie.nl

Tuinieren in De Voedseltuin

Iedere doordeweekse dag 09:00 - 13:00

Voedseltuin, Gedempte Keilehaven, bij de gekleurde keet midden in de tuin

Bij het tuinieren kun je helpen met allerlei eenvoudige en gezellige activiteiten, zoals het uitsorteren van hout, onkruid wieden, groenten oogsten of nieuwe bedden aanleggen. Tussendoor is er natuurlijk ook tijd voor een kop koffie en een gezellig praatje met de vaste vrijwilligers. Iedereen kan meedoen. De medewerkers van de Voedseltuin leggen je graag uit hoe alles werkt. En het mooiste is: werken in de buitenlucht doet niet alleen de tuin goed, maar ook jezelf. Even weg van de drukte, met je handen in de aarde en de zon op je gezicht. Dat ontspant, geeft energie en is geweldig voor je mentale gezondheid. Je voelt je frisser, vrolijker en meer verbonden met de natuur en de mensen om je heen.

Aanmelden: info@voedseltuin.com

Bijbenen langs De Groene Connectie

Maandag 3 november 14:00 - 15:00

Woensdag 5 november 09:30 - 10:30

Zorgvrijstaat, bij Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Bouw een wekelijks vertraagmomentje in je eigen buurt in en maak met iemand of enkele anderen uit je buurt een ommetje. Wandelen is gezond, ook een uitstekende gelegenheid om van gedachten te wisselen of op andere gedachten te komen. En alles kan: rennen, slenteren, bijpraten of juist niks zeggen.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

ontmoeten & ondersteunen

Zorg voor elkaar begint met een ontmoeting. Samen maken we van de wijk een plek waar iedereen zich gezien, gesteund en welkom voelt.

New in the City | How to build friendships?

Donderdag 30 oktober 19:00 - 21:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

(English spoken) When you are new in Rotterdam there are many challenges to face. In this workshop we explore the different challenges. Experts by experience will talk about their challenges and of course you are invited to share yours. We start with a diner and gather together for 'campfire conversation'. With Alexander Hoogendoorn.

Join: mail@zorgvrijstaat.nl

De pleinen op!

Elke doordeweekse dag na schooltijd 15:00 - 19:30

Team Toekomst, Alle pleinen in Delfshaven Bospolderplein, Park 1943, Jaap Valkhoffplein, Hogenbanweg, Bellamyplein, Cruyff Court Schiedam

Van voetbal en judo tot schilderen en dansen: elke week bruist het van de gratis activiteiten op de buurtpleinen, samen met Team Toekomst. Ook in de schoolvakanties organiseren we samen met onze partners sporttoernooien, workshops en creatieve projecten. Zo kunnen kinderen dicht bij huis blijven ontdekken, leren en plezier maken!

Tijdbank: waar jouw overvloed een ander verrijkt

Donderdag 6 november 10:00 - 13:00

ZIEL, Jan Kobellstraat 62 A

In de Tijdbank ruil je geen geld, maar tijd. Voor ieder uur dat je geeft – of dat nu een klus, een maaltijd, een coachingssessie of een goed gesprek is – ontvang je een uur terug. Het draait om wederkerigheid: geven én ontvangen, elkaar helpen, blij maken en eenzaamheid verminderen, gedragen door de kracht van de community. Iedereen heeft iets om te delen, en iedereen heeft ook iets nodig. Tijdens deze workshop ontdekken we op een speelse manier: wat heb jij te geven? En: wat heb jij nodig? Zo bouwen we samen aan een community die het dagelijks leven een stukje rijker en lichter maakt.

Aanmelden: veerkrachthuis@gmail.com

Puzzelen met Elly en Ine

Woensdag 5 november 15:00 - 17:00

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Leg de verbinding! Puzzel samen met Elly en Ine aan de grote Huize Middelland-puzzel of werk aan een eigen puzzel. Iedereen is welkom.

Vechten, vriezen, vluchten en begrijpen

Zaterdag 1 november 13:00-14:30

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

In deze interactieve workshop, ontwikkeld door studenten van de Hogeschool Rotterdam, leer je de meestvoorkomende traumaresponsen herkennen en begrijpen. We geven praktische handvatten om gepast te reageren. Door met elkaar in gesprek te gaan en in te spelen op emoties en behoeftes, ontdek je hoe je als naaste of betrokkene verschil kunt maken.

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

My brothers keeper

Donderdag 6 november 19:00 - 21:00

Het Wijkpaleis, De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72

Wil jij mee doen om meer kansen te creëren voor jongeren en de voedingsbodem voor jeugdcriminaliteit in onze wijk te verminderen? Neem dan deel aan de workshop My Brothers Keeper. Je maakt kennis met de mensen van Project Change West en we gaan met elkaar aan aan het werk: op zoek naar nieuwe rolmodellen in de wijk en positieve netwerken voor jongeren uit West.

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

leren & delen

Iedereen heeft iets te leren en iets te geven. Samen delen we kennis, ervaringen en inzichten die onze buurt sterker maken.



Congres Zorgzame buurten

Vrijdag 31 oktober 9:00-13:00

Oase, Schiehaven 15a

Hoe draagt een zorgzame buurt bij aan de mentale gezondheid van haar buurtbewoners?

Daarover gaan we samen in gesprek tijdens het Congres Zorgzame Buurten. Dit congres is er voor iedereen die zich inzet voor een sterke en zorgzame buurt. Voor professionals uit het formele en informele veld, van welzijnsorganisaties tot betrokken buurtbewoners.

Tickets via www.festivalgezondverstand.nl

Film en levensverhalen: Queer-zijn en je sociale omgeving, naar aanleiding van de film The Blue Caftan

Vrijdag 31 oktober 19:30 - 22:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis

1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Halim is een meesterkleermaker van de oude stempel. Hij is zielsgelukkig getrouwd met zijn vrouw Mina, maar met de komst van zijn nieuwe leerling Youssef komt er plots een einde aan hun harmonieuze leven samen... Regisseur Maryam Touzani laat in deze eigenzinnige film op prachtige wijze zien dat liefde verschillende vormen kan aannemen.

The Blue Caftan (122 min.) is een Marokkaanse film uit 2022. We bekijken eerst de film en daarna is er ruimte om onze ervaringen te delen.

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

Ecopsychologie: natuurbeleving in de stad

31 oktober 14:00 - 16:00

Voedseltuin, Gedempte Keilehaven, bij de gekleurde keet midden in de tuin

Verbinden met de natuur is iets wat we in het westen grotendeels zijn vergeten. Volgens het veld van Ecopsychologie is de oorzaak van mentale gezondheidsklachten deels terug te leiden tot onze vervreemding met het natuurlijke (ons eigen lijf, bioritme, sensorische gevoeligheden en onze natuurlijke leefomgeving). Deze workshop nodigt je uit om te vertragen en je opnieuw te verbinden met de natuur, aan de hand van eenvoudige maar diepgaande vormen van natuurverbinding. Wat je hierin ervaart en opdoet, biedt waardevolle handvatten die ook na de workshop toepasbaar blijven.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Film: The Blue Caftan



Congres Zorgzame Buurten

Samen voor
mentale
gezondheid!

31 oktober 2025
09:00 - 13:00 uur
OASE Rotterdam

Kindercoach Club (7 - 11 jaar)

Woensdag 5 november 13:00 - 15:00
Geloven in Spangen, Jan Luykenstraat 12

In deze interactieve workshop, ontwikkeld door studenten van de Hogeschool Rotterdam, leer je de meestvoorkomende traumaresponsen herkennen en begrijpen. We geven praktische handvatten om gepast te reageren. Door met elkaar in gesprek te gaan en in te spelen op emoties en behoeftes, ontdek je hoe je als naaste of betrokkene verschil kunt maken.

Aanmelden: info@geloveninspangen.nl

Tell Me A Story: Storytelling Workshop

Zondag 2 november 10:00 - 13:00
Het Pandje, Graaf Florisstraat 88a

[EN] Stories help us understand the world and ourselves. They are powerful ways of showing us beauty, perspective, and create closer connections to each other. In this workshop, we will give you a taste of how to shape a short, personal story, tell it in an engaging way to a small audience, touch on the power of questions and listening...and enjoy a meal together. (in EN/NL)

[NL] Verhalen helpen ons de wereld én onszelf te begrijpen. Ze zijn een krachtige manier om schoonheid en perspectief te laten zien, en om ons dichterbij elkaar te brengen. In deze workshop krijg je een voorproefje van hoe je een kort, persoonlijk verhaal kunt vormgeven en dit op een boeiende manier kunt vertellen aan een klein publiek. We gaan ook in op de kracht van vragen stellen en luisteren... en sluiten af met een gezamenlijke maaltijd. (in EN/NL)

Aanmelden: mariapepe.resto@gmail.com

Psychose als transformatie

Woensdag 5 november 17:00 - 19:00
Morgan & Mees, Mathenesserlaan 145

Mijn naam is Myrthe, eigenaresse van Morgan & Mees (Mathenesserlaan 145). Na de geboorte van mijn dochter heb ik een psychose gehad. Hoewel dit een moeilijke periode was, kijk ik er nu positief op terug: er valt veel moois uit te halen als je het vanuit een ander perspectief bekijkt. Tijdens kerst vorig jaar ontmoette ik bij Morgan & Mees Demelsa, die hetzelfde heeft meegemaakt en nu Studio PUUR runt. Sindsdien spreken we elkaar vaak en voelen we ons sterk verbonden. We beseffen hoe waardevol het is om juist in zo'n eenzame periode steun en herkenning te vinden. Samen willen we ons verhaal delen, en laten zien hoe ademhaling helpt om naar je gevoel te luisteren en kwetsbaarheid om te zetten in kracht.

We ontvangen geïnteresseerden graag in onze fijne privéruimte, met een gezellige bar voor thee en iets lekkers. We hopen elkaar te inspireren, steunen en van elkaar te leren. Delen = helen :-)

Aanmelden: myrthe@morganandmees.com

Mental Health First Aid (jongeren)

Woensdag 5 november 10:00 - 11:00
Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Als een jongere tijdens het sporten een blessure oploopt, dan weet je welke hulp je kan verlenen. Maar wat doe je als een jongere zichzelf beschadigt, een eetstoornis ontwikkelt of uitspraken doet over zelfdoding? Als je wilt weten wat jij in dit soort situaties kan doen is dan de training MHFA Jongeren iets voor jou. Je draagt bij aan een mentaal fittere jeugd en aan preventie van mentale klachten.

Aanmelden voor de introductieworkshop?
Graag via mail@zorgvrijstaat.nl

In deze introductieworkshop maak je kennis met de MHFA training. Begin volgend jaar start er een Mental Health First Aid training, welke bestaat uit 4 bijeenkomsten van elk 3 uur.

Mental Health First Aid (volwassenen)

Donderdag 6 november 14:00 - 16:00
Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

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.

In deze introductieworkshop maak je kennis met de MHFA training. Begin volgend jaar start er een 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. Tijdens de introductie workshop krijg je meer informatie wat betreft aanmelden.

Aanmelden voor de introductieworkshop?
Graag via mail@zorgvrijstaat.nl

Inlooppreekuur met Margo

Woensdag 5 november 15:00 - 17:00
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Loop jij vast in formulieren of andere bureaucratische zaken ... geen zorgen, kom langs bij Margo, onze vraagwijze. Margo is niet bang voor een ingewikkeld formulier of spannend telefoontje en helpt je graag verder.

Hoe voel ik mijn grenzen en mag ik dit wel aangeven en wat vinden anderen hiervan?!

Maandag 3 november 17:00 - 18:30
Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Stichting JIJ biedt persoonlijke ervaringsdeskundige ondersteuning in iedere fase van herstel eetproblematiek en is er voor ondersteuning van naasten en professionals. Deze workshop is voor iedereen die het o.a. lastig vindt om grenzen te voelen, regelmatig over zijn/haar grenzen gaat en het lastig vindt om grenzen uit te spreken. De workshop wordt door Nina Menke en Kimberley van der Wal op een laagdrempelige maar interactieve manier vormgegeven. Na afloop is er ruimte om na te praten en kan er een afspraak worden gemaakt voor een gratis vrijblijvend gesprek.

Meer informatie via www.stichting-jij.nl

Aanmelden: simone.storm@stichting-jij.nl



Luisterkring bij het houtvuur

Maandag 3 november 19:30-21:00

Spoortuinhuysje, door het hek rechts naast de tunnelingang naar Blijdorp, dan 300 m lopen.

Hier komen mensen samen die, midden in de vluchtigheid van het leven, ruimte zoeken voor een verdiepend gesprek. Rond het haardvuur luisteren we écht naar elkaar, met behulp van de methodiek van de Luistergroepen. Telefoons blijven buiten: we geven elkaar onze volle aandacht. Veiligheid staat voorop: niets hoeft, alles mag ontstaan. Samen ontdekken we wat de moeite waard is om te delen. Het is een experiment. Misschien smaakt het wel naar meer. Gastheer Bram Dingemanse heet je van harte welkom.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Herstelacademie: maak kennis via een kook, wandel en inloopbijeenkomst

Dinsdag 4 november 10:00 - 15:00

Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1 (op de eerste verdieping)

Samen een lunch maken en nuttigen, wandelen vanuit de academie, in stilte of met een opdracht m.b.t. herstel, en aansluitend meer informatie over de herstelacademie.

Koken en lunch 10:00-12:00, wandelen 13:00-14:00, inloop bijeenkomst 13:00-15:00.

Aanmelden: Ingrid.Bodde@wmoradar.nl

Samenscholing Helende Gemeenschappen en Nieuwe GGZ

Woensdag 5 november 19:30 - 21:00

Zorgvrijstaat klaslokaal / Wijkpaleis 1e verdieping, Claes de Vrieselaan 72

Wat zijn helende gemeenschappen en hoe ontwikkel of onderhoud je deze? Waar moet je op letten? Wat is wel helend en wat juist niet? In de tijd waarin plekken en gemeenschappen steeds belangrijker worden gevonden om psychisch welbevinden te bevorderen is nog weinig aandacht voor hoe je dat in de praktijk voor elkaar krijgt. Zorgvrijstaat deelt ervaringen uit ons actie onderzoek naar trauma sensitieve gemeenschappen en samen gaan we op zoek naar hoe jouw gemeenschap gezond kan blijven bijdragen aan psychisch welbevinden. Voor initiatiefnemers en partners van Welzijnscoalitie Delfshaven.

Aanmelden: mail@zorgvrijstaat.nl

aanschuiven & eten

Eten verbindt! Schuif aan bij buurtgenoten voor wereldse gerechten, goede gesprekken en nieuwe ontmoetingen.

Aanschuiven bij Pluspunt West

Elke doordeweekse dag van 12:30-13:30
Samuel Mullerplein 17-C

Een heerlijke warme maaltijd tijdens lunchtijd, bereid door de deelnemers van Pluspunt. Graag uiterlijk 1 dag van tevoren aanmelden en eventuele dieetwensen doorgeven.
Let op: max. 5 personen.

Aanmelden:

aadvanderkooij@pluspuntrotterdam.info

Salon Delfshaven

Vrijdag 31 oktober en 7 november 12:00 – 16:00
Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1

Salon Delfshaven, een plek waar ontmoeting centraal staat. De week zit er op, zou het dan niet leuk zijn om de week af te sluiten met buurtgenoten? Kom dan eens langs bij Salon Delfshaven.

Aanmelden: samen@festivalgezondverstand.nl

Aanschuifmaaltijd bij de Voedseltuin

Vrijdag 31 oktober 13:00-14:00
Voedseltuin, Gedempte Keilehaven,
bij de gekleurde keet midden in de tuin

Samen eten is gezellig, als afsluiting van een ochtend lekker buiten werken, of als start van een workshopmiddag. En natuurlijk wordt er gekookt met groenten en kruiden uit eigen tuin.
Er is plek voor 25 mensen.

Aanmelden: info@voedseltuin.com

Schaften aan de Schie

Zaterdag 1 en 6 november 18:00-21:00
Schiezicht, Mathenesserdijk 272B

Onze aanschuifmaaltijden in de Kadekantine! Elke tweede en vierde donderdag van de maand eten we samen en praten we elkaar bij over de buurt of over een ander leuk of interessant onderwerp. Een buurtkok kookt en de buurt schuift lekker aan! Bekijk voor een overzicht van de komende Schaft-data de online agenda!

Vrouwen op hun best

Zaterdag 1 november 16:00 - 20:00
Injera Habesha, Nieuwe Binnenweg 241A

Injera Habesha is een Ethiopisch afhaalrestaurant én prachtige winkel aan de Nieuwe Binnenweg. Onderneemster Fasiga organiseert hier een samenzijn speciaal voor vrouwen. Met een klein hapje en drankje gaan we vooral gezellig en lekker ontspannen en elkaar inspireren. Waar ben jij trots op? Wat heb je bereikt als moeder of juist kinderloos? Wat kunnen we van elkaar - tussen culturen - leren? Er zullen verschillende talen gesproken worden: Nederlands, Engels, Frans en diverse Afrikaanse talen. Samen komen we er wel uit! Ook is er een mini-expositie tussen te zien van bevriende kunstenaars. En in de winkel zijn natuurlijk leuke spulletjes te koop. De avond wordt afgesloten met muziek en natuurlijk de beroemde Ethiopische koffie.

Opgeven mag via: injara.habesha@gmail.com. Binnenlopen mag ook (sorry mannen, ander keertje weer :-)).

Koken met Saadet en Kenza

Zaterdag 1 november 12:00 – 14:00
Schiezicht, Mathenesserdijk 272B

Kenza & Saadet nodigen buurtkinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar uit om samen te experimenteren met gezond en lekker eten. Elke middag met een ander thema. De ene keer super gezond en de ander keer mmm... zoet, maar altijd lekker.

Deze serie van 7 kookmiddagen trapt af op zaterdag 1 november om 12:00 uur met een heerlijke feestelijk gerecht. Dat wordt smullen! Meedoen is gratis! Maar **aanmelden** is verplicht.

Wilt uw kind meedoen, mail dan naar info@schiezicht.com. Zonder aanmelding en bevestiging per mail is deelname niet mogelijk. Meld je ook aan voor de andere 6 lessen op woensdagen 5, 19 en 26 november en vrijdagen 7, 21 en 28 november.



Schuif aan bij verschillende plekken in de buurt

Opstartkoffie

Maandag 3 november 10:00 - 11:30

Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53 B

Bij de Zorgvrijstaat willen we werken aan een gemeenschap die oog voor elkaar heeft. Eén van de manieren is de 'Opstartkoffie': elke maandag tussen 10:00-11:30 in Studio Delfshaven. De deur staat open voor iedereen. We horen dan hoe het met je gaat, delen onze ervaringen, en helpen elkaar verder. Door de tijd heen leren we elkaar steeds beter kennen, en vormen we een zorgzame groep buurtgenoten.

Aanschuiven Het Wijkpaleis

Woensdag 5 november 12:30 - 14:00

6 en 7 november 18:30 - 19:30

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Iedere week koken Fatma, Basma, Homa en Nazir de heerlijkste wereldse gerechten, met liefde en smaak uit verschillende keukens.

Je hoeft je niet aan te melden. Schuif gewoon gezellig aan, leer nieuwe mensen kennen en proef telkens weer iets verrassends. Iedereen is welkom aan tafel! Bijdrage is €3,- tot €5,-.



Spelletjes spelen bij PlusPunt West

Spelletjes bij Pluspunt West

Maandag 3 november 13:30-15:30

Woensdag 5 november 13:30-15:30

Samuel Mullerplein 17-C

Kom gezellig langs bij Pluspunt West voor een middag vol spelplezier en ontmoeting! We spelen samen allerlei gezelschapsspellen, van klassiekers tot nieuwe favorieten. Het draait niet om winnen, maar om gezelligheid, lachen en nieuwe mensen leren kennen. Iedereen is welkom – of je nu komt om fanatiek mee te doen of gewoon voor de gezelligheid aan tafel.

Aanmelden:

aadvanderkooij@pluspuntrotterdam.info

Spelletjes bij Schiezicht

Woensdag 5 november, 19:30 uur

Schiezicht, Mathenesserdijk 272 B

Dit is Game Night No. 14. Een spelletjesavond is soms net een doolhof. Op het ene moment ligt de weg naar de winst helemaal open en het andere moment loopt het dood en lijkt de glorie verder weg dan ooit te voren. Kom naar de spelletjesavond op woensdag 5 november en baan je een weg door het labirynth naar de winst!

Aanmelden: info@schiezicht.com

Maaltijd en meer

Donderdag 6 november 17:30 - 19:00

De Brandaris, Coloniastraat 25

Een gezellige en voedzame maaltijd met andere mensen (gratis). Om de week op donderdag.

Aanmelden: bel 06 13 64 62 12

Kookworkshop Koolhydraatarm met Chantie

Woensdag 5 november 18:00 - 20:00

De Diamant, Bospolderstraat 39b

Kookworkshop Koolhydraat-arm van Chantie, speciaal voor mensen met (pre-) Diabetes. Kom ook proeven om 18:00u, het is een aanschuifmaaltijd. Ervaar hoe lekker gezond eten kan zijn! Wie het wil heeft de kans om op de 4-puntswegschaal te staan. Deze meet niet alleen je gewicht maar ook je vetpercentage, spiermassa en meer. Kom dan wat vroeger, inloop rond 17:30 uur.

Aanmelden: Chantie 06 41 76 34 93

Wijkdiner

Donderdag 6 november 18:00 - 19:00

Geloven in Spangen, Jan Luykenstraat 12

Schuif aan bij het wijkdiner in Spangen: gezond en vers, lekker en betaalbaar. Geniet van goed eten en ontmoet jouw burens. Voor gezinnen en bewoners in de wijk Spangen is er elke donderdag van 18.00 – 19.00 uur een gezellig wijkdiner (halal) in Tussen Hemel & Aarde. Ook is er elke week een 'mystery guest' die iets vertelt waar je als wijkbewoner wat aan hebt.

Aanmelden: app of bel vóór woensdag 18.00 uur naar Louise (06-34689227) om je aan te melden. Of mail naar: info@geloveninspangen.nl. Voor de maaltijd betalen volwassenen €3,- en kinderen € 1,50

Elke dag aanschuiven

Eet lekker mee en schuif aan, ontmoet nieuwe burens op verschillende locaties in de buurt. Bekijk de aanschuifkalender via Wijkconnect.

Stap binnen bij Inloophuis de Brug, Huis van de Toekomst, Pluspunt West, e.d.



Ga naar wijkconnect.com/rotterdam/delfshaven/agenda

Herfsttuin Lunch

Donderdag 6 november 12:00-15:00

uis van de Toekomst, Jan Kobelstraat 66a (Ingang via het hek van het Prof Oud blok aan de Rösener Manzstraat

Elke donderdag is er een heerlijke lunch voor, door en met bewoners in de binnentuin van de Energiemeent. Bewoners uit het blok en de wijk nodigen je uit om laagdrempelig elkaar te ontmoeten en te horen waar de behoeftes liggen. Ervaar wat je in de Energiemeent kan doen en geef je kennis en ambacht door in het Vuurhuis. Elke donderdag van 12 - 15 uur, Ingang via het hek van het Prof Oud blok aan de Rösener Manzstraat. Lunch is gratis, donatie is wenselijk

Aanmelden: moni@huisvandetoekomst.org

Koffie en een praatje

Woensdag 5, 6 en 7 november 12:30 - 17:30

Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

De deur staat open, koffie en thee staan klaar en er is altijd iemand voor een praatje.

Gedachtespinsels

Gedachtespinsels

Gedachtespinsels

Een initiatief van:



Welzijnscoalitie
Delfshaven

Mede mogelijk gemaakt door:



Gemeente
Rotterdam



Zilveren
Kruis

VSbfonds,
iedereen doet mee

Elise Mathilde

Stichting
Theia

Je bent mooi zoals je bent

Je bent mooi zoals je bent, kijk eens naar jezelf

Heeft iemand je verteld: jij komt er wel

Je voelt je vaak onzeker, en onbegrepen

Maar je bent blij met jezelf, dat is het enige wat telt

De wolken die verdwijnen,

de zon begint te schijnen

Er komen betere tijden,

het is jouw moment om te *shinen*

Jij bent mooi zoals je bent,

jouw aanwezigheid is ongekend

Jij mag zijn wie je bent!

Lyrics: KidzzFamily

‘Mooi zoals je bent’

Kom luisteren naar deze te gekke meidengroep uit

West op de Festivaldag op 8 november!