

| | TIJD | ACTIVITEIT | LOCATIE | |
|------------------|--------------------|---|--|--|
| WOE | 18.00 - 20.00 | LEVENDE BIBLIOTHEEK Een k(l/w)etsbare activiteit met compassie voor elkaar. Kom praten met en stel al je vragen aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. | NIJMEGEN De Kentering Limoslaan 10 | Door: De Kentering & Nijmegen Stad van Compassie |
| | DONDERDAG 28 MAART | 10.00 - 12.00 | SPEL 'EEN STEEKJE LOS' Op een speelse en creatieve manier gaan we in gesprek over psychische gezondheid. Niet alleen via vragen, maar bijvoorbeeld ook via afbeeldingen of tekeningen. | DRUTEN Wijkcentrum de Doorkijk Langstuk 2 |
| 14.00 - 16.00 | | SPEL 'ALLES OP TAFEL?' Op een speelse manier gaan we in gesprek over positieve gezondheid. Gezondheid gaat om meer dan alleen lichamelijke of mentale gezondheid. Ontdek samen de zes levensgebieden en sta stil bij waar je zelf op elk gebied staat. | MALDEN MFC Maldensteijn Kerkplein 8 | Door: Ixta Noa |
| 14.00 - 16.00 | | FILM 'DE ENERGETISCHE GGZ' Vinden wat helpend kan zijn voor jou. Dat is niet per se een psychiater of een behandelaar in de 'reguliere GGZ'. Deze documentaire is een pleidooi voor een meer integrale benadering van de GGZ, waarin lichaam, geest en ziel verbonden zijn. | NIJMEGEN Villa Nova Derde van Hezewijkstraat 2 | Door: RIBW |
| VRIJDAG 29 MAART | Vanaf 11.00 | TOER DE RIBW Voor medewerkers en cliënten RIBW <i>Geef bij het aanmelden door aan welke activiteit je wilt deelnemen.</i> | GROESBEEK Stichting Vitaal Mariëndaal Gasterij 't Groeske Het Groene Hart Stationsweg 9-11 | Door: RIBW Aanmelden: e.peters@ribw-nr.nl |
| | 11.00 | FIETSTOER Start Toer de RIBW. Voor sportieve fietsers (80 km en 800 hoogte meters, koerssnelheid rond de 28 km per uur). | | |
| | 13.00 | WANDELING De wandeling is voor iedereen toegankelijk, is zo'n 5 km en duurt ongeveer 2 uur. | | |
| | 13.00 | HARDLOPEN Hardloopronde van 5 of 10 km o.l.v. Freek van Amersfoort. | | |
| | 15.00 | GEZAMENLIJKE AFSLUITING TOER DE RIBW & WEEK VAN DE PSYCHIATRIE | | |
| | 14.30 - 16.30 | CREATIEF 'SPRANKELPOTJES MAKEN' Potjes versieren waarin je briefjes/spulletjes kan doen waar je van gaat sprankelen. Neem zelf een potje mee. | BEUNINGEN Het Molenhuis Molenstraat 54 | Door: Ixta Noa |

Aanmelden

Aan de meeste activiteiten kun je vrij deelnemen. Als het nodig is om je van tevoren aan te melden staat dit erbij vermeld.

Heb je vragen over een bepaalde activiteit of vind je het prettig om te laten weten dat je erbij bent, dan kun je hiervoor terecht bij de volgende mensen:

Activiteiten door Ixta Noa

Jeroen de Haan-Rissman: 06 25 33 96 98
jeroen@ixtanoa.nl

Activiteiten door de RIBW

Ijla Kramer: 06 51 13 62 01
team.herstel@ribw-nr.nl