

**DOE
MEE
met de
ZOMER
WORKSHOPS
en schrijf je in!**

• **INLOOPHUIS**
Van Slichtenhorststraat 34
6821 CM Arnhem

• **NIEUWE HOMMEL**
De Wiltstraat 6
6821 CE Arnhem

ledere **dinsdag** in **NOORD**
ledere **donderdag** in **ZUID**

NOORD Arnhem

HET PROGRAMMA

12.15 uur Soeplunch in het Inloophuis St Marten
13.00 uur Er starten 3 workshops tegelijk. Twee workshops in het Inloophuis Eén workshop in de Nieuwe Hommel
VERZAMELEN IN HET 'INLOOPHUIS'
De workshopbegeleider neemt de groep mee naar de Nieuwe Hommel.
15.30 uur Einde programma. **Uitgezonderd 21 juli** dan eindigt het om 16.30 uur.

Vitale
Verbindingen
in de wijk
Z...O...Z...
voor de
workshops!!

HET PROGRAMMA

12.00 uur Soeplunch in het Huis voor de Wijk
13.00 uur Er starten 3 workshops tegelijk.
15.30 uur Einde programma. **Uitgezonderd 23 juli** dan eindigt het om 16.30 uur.

• **HUIS VOOR DE WIJK**
Eimerssingel-Oost 266
6834 CZ Arnhem



KOSTEN DEELNAME
€ 0,00
Alleen voor sommige workshops wordt een eigen bijdrage gevraagd voor materiaalkosten.

OPGEVEN
via de app:
06 82 73 46 74
of
via de mail:
info@vitaleverbindingen.nl

MEER INFORMATIE
06 - 82734674

Maximaal 30 deelnemers, opgeven is gewenst.

Bij spontane deelname mag je langs komen, maar vol is vol.

Arnhem ZUID

WEEK 1
Dinsdag 14 juli
WORKSHOP
1 Silhouet maken
2 Sport en spel
3 Geef jezelf een break
Mentale vaardigheden toepassen.

WEEK 4
Dinsdag 4 augustus
WORKSHOP
1 Levenslijn
2 Meditatie
3 Monument maken
Iets voor jezelf maken omdat jij ook waardevol bent.

**KIES JOUW
WORKSHOP**

**EN SCHRIJF
JE IN :)**

WEEK 1
Donderdag 16 juli
WORKSHOP
1 Silhouet maken
2 Sport
3 Theater
Vanuit eenzaamheid naar verbondenheid.

WEEK 4
Donderdag 6 augustus
WORKSHOP
1 Monument maken
2 Meditatie
3 Hersenspinsels



WEEK 2
Dinsdag 21 juli
FILM & WORKSHOP
Als inspiratie voor deze middag de documentaire: 'Crazy Wise' waarin twee jonge mensen worden gevolgd op hun weg naar herstel.
1 Koffietafel
2 Gezamenlijk kunstwerk maken over herstel
3 Dialoogtafels

WEEK 5
Dinsdag 11 augustus
WORKSHOP
1 Emoties
2 Potjes pimpen
3 Bloei en groei
Een workshop over het ontdekken van jouw persoonlijke kwaliteiten/ vaardigheden en hoe je die inzet in activiteiten.

Vitale
Verbindingen
in de wijk

WEEK 2
Donderdag 23 juli
FILM & WORKSHOP
Als inspiratie voor deze middag de documentaire: 'Crazy Wise' waarin twee jonge mensen worden gevolgd op hun weg naar herstel.
1 Koffietafel
2 Gezamenlijk kunstwerk maken over herstel
3 Dialoogtafels

WEEK 5
Donderdag 13 augustus
WORKSHOP
1 Van kwetsbaarheid naar kracht.
2 Beauty Salon
Aandacht voor jezelf en je uiterlijk.
3 Psych K
Hoe kan ik mijn vastzittende overtuigingen veranderen?

WEEK 3
Dinsdag 28 juli
WORKSHOP
1 Zelfbeeld
2 Themawandeling
De Freedom trail van 8 km in Arnhem Noord. Start is bij het Inloophuis.
3 Luisteren met je ogen

WEEK 6
Dinsdag 18 augustus
WORKSHOP
1 Emoties
2 Hersenspinsels
3 Shared reading

**NOORD
Arnhem**

**Arnhem
ZUID**

WEEK 3
Donderdag 30 juli
WORKSHOP
1 Stigmatools
2 Stiltwandeling
3 Luisteren met je ogen

WEEK 6
Donderdag 20 augustus
WORKSHOP
1 Kolonisten van Catan, Carcassonne
2 Bibliodrama
Vanuit een rollenspel een verhaal naspelen.
3 Relax
Een workshop met een proeverij over ontspanning en hoe dit past in jouw leven.