

# MEEDOEN & ONTMOETEN

Tijdens de landelijke week van de mentale gezondheid | 22-28 mei 2023

Doe je ook mee? Iedereen is welkom en deelname is kosteloos. Kijk voor het volledige programma op [www.lister.nl/week-van-de-mentale-gezondheid](http://www.lister.nl/week-van-de-mentale-gezondheid) en meld je snel aan.

22/05

## MAANDAG

- Professionele fotoshoot
- Bootcamp
- Sloepvaren door de binnenstad
- Wandelen en kubben
- Kajakken



23/05

## DINSDAG

- Sportinstuif
- Een tuin vol lekkers
- Do It Your Salad lunch
- Zeefdrukken
- Workshop Mind & body
- Filosofie lezing dr. M. Schreurs
- Boswandeling Amelisweerd
- Vrij dansen
- Muziek maken
- Samen tennissen
- Circuittraining
- Wandelen in het Maximapark
- Kajakken
- Soundtrack van je leven



24/05

## WOENSDAG

- Art based learning
- Vrouwen met autisme
- Wandeling in de Botanische Tuinen
- Sportief wandelen
- Workshop Mentale gezondheid
- Zaalvoetbal
- Sportmix
- Kajakken
- Workshop Fotografie



25/05

## DONDERDAG

- Theatervoorstelling 'Dromen Vangen'
- Speuren naar positieve gezondheid
- Vrij dansen
- Mindfulness
- Kennismaken met hardlopen
- Workshop Ruimte maken voor zingeving
- Koken met de Schijf van Vijf
- Museumbezoek Catharijneconvent
- Kajakken



**TIP!**  
Theatervoorstelling  
'Dromen Vangen' (z.o.z.)

26/05

## VRIJDAG

- Workshop Mind & body
- Do It Your Salad lunch
- Openbare muziek sessie
- Natuurwandeling dichtbij
- Bloempotjes versieren en vullen
- Kubben in Lepelenburg
- ComedyCloud in TivoliVredenburg





# Dromen Vangen

25 mei 2023 van 15.00 - 16.30 uur  
Indekerngezond

Dromen Vangen is een interactieve voorstelling over positieve gezondheid voor iedereen voor wie gezondheid een belangrijk thema is.

Wat geeft jou nog kwaliteit van leven wanneer je ziek wordt? Wat verandert er als je denkt vanuit gezondheid en gedrag in plaats van ziekte en zorg? En hoe luister je eigenlijk goed naar wat een ander echt belangrijk vindt?

De rode draad in deze voorstelling is inspireren, samen doen en lachen om herkenbare situaties.

**Meld je snel aan via [leefstijl@lister.nl](mailto:leefstijl@lister.nl)**  
voor een plekje op de tribune.