

Samen een leuk uitje  
ervan maken!

Deelname aan een uitje zorgt  
voor:

- Een leuke dag buiten de deur
- Je steekt er wat van op
- Je komt weer in beweging
- Je gaat samen erop uit
- En je hebt meer te vertellen aan anderen over je dagelijks leven.

Nieuwsgierig? Kom  
vrijblijvend langs bij een  
overleg of doe mee met een  
uitje of etentje.

Het verplicht tot niets.

Daarna kan je beslissen of je  
lid wil worden



*“ Lekker weg  
geweest met de  
DOEL UITCLUB”*



Contactgegevens voor informatie  
[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl)

O.v.v. DOEL Uitclub Delft

Chiara Tafuni

Coördinator

Telefoonnr.: 015-8895106

s.v.p. bellen in de avond

tussen 19-20 uur dan meestal thuis

[www.delft-jelevenoporde.nl](http://www.delft-jelevenoporde.nl)

Ps.: gooi deze folder niet weg, maar  
geef hem door of leg hem terug.



Heb je tijd over overdag ?

En heb je ideeën voor  
uitjes, maar geen mensen  
die met je mee willen (of  
kunnen) gaan?



Kom dan bij de DOEL  
Uitclub, we zijn op zoek  
naar nieuwe leden!



## Wat doet de DOEL Uitclub Delft?

De DOEL Uitclub Delft is een groep van actieve personen die vanuit de Herstelacademie samen uitjes binnen en buiten Delft bedenken en voor elkaar organiseren. Vaak is er een uitje in de 1 à 2 weken.

Denk hierbij aan:

- Wandelingen, museumbezoek en tentoonstellingen
- (Dieren) tuinen en parken bezoeken
- Lunchen / uit eten gaan of samen koken eens in de 6 weken
- Fietstochten: bijvoorbeeld naar het uitje rondom Delft

## Waarom starten we?

Chiara vertelt: “Ik werd werkloos op mijn 45ste door een burn out en ik kende niet zo veel mensen in Delft. Daarom ben ik lid geworden van de Uitclub Delft. Deze is voor senioren. Het is een leuke club mensen waar ik mij bij thuis voel.

Maar door mijn GGZ achtergrond (autisme en depressie) merkte ik dat ik bij sommige uitjes het niet naar mijn zin had (de drukte kan van een restaurant bijvoorbeeld). Maar de wat rustiger uitjes bevielen mij goed. Ik had weer meer te vertellen als ik thuis kwam aan mijn partner die overdag werkte. Ik heb meer gezien en er veel van opgestoken. En mijn kennissenkring is groter worden.

Daarom wil ik graag binnen de Herstelacademie ook een nieuwe Uitclub oprichten. Voor personen van 30-55 jaar, met en zonder GGZ achtergrond, die meer overdag willen ondernemen samen met anderen.



## Handig om te weten

- Het overleg voor nieuwe uitjes: eens in de 6 weken op donderdag ochtend in wijkcentrum de Wippolder. Koffie en thee zijn gratis.
- Iedereen kan met eigen ideeën komen voor een uitje. We organiseren het bij voldoende belangstelling.
- Je bent fit genoeg om mee te kunnen doen met de uitjes.
- **Wat kost het?**
- Kosten van de uitjes. Zoals (gedeelde) reiskosten, entreegeld, eigen eten en drinken. Lidmaatschap: 10 euro p.p.p.j. in 2025
- Een Delftpas, museumkaart en OV kortingskaart of auto is handig om te hebben maar niet verplicht.