

Studentenwelzijnsweek

14 – 18 oktober 2024

Academieplein

Rochussenstraat

Museumpark

Wijnhaven 107

Wijnhaven - Blaak

Kralingse Zoom

Programma

workshop Van brak naar strak 14 okt 10:30 – 12:00	workshop Pak de regie! 14 okt 15:00 – 16:30	Yoga 14 okt 9:30 – 10:30 mediatheek	workshop Druk, druk, druk!! 4 okt 9:30 – 11:00 workshop	presentation Stacii Samidin (EN) 14 okt 12:30-13:30	workshop Perfectionism (EN) 14 okt 9:30 – 11:00 mediatheek
spreker Dai Carter 14 okt 12:30-13:30	workshop Mindfulness 15 okt 09:30 – 11:00	Game On - Spellen 14, 15, 16 okt 13:00 – 17:00	De kracht van Ademen 14 okt 15:30-17:00	Yoga (EN) 15 okt 15:00 – 16:30	Game On - Board Games 14, 15, 16 okt 13:00 – 17:00
mediatheek Game On - Spellen 14, 15, 16 okt 13:00 – 17:00	workshop Omgaan met druk vanuit huis 16 okt 09:30 – 11:00	workshop Pak de Regie 15 okt 10:30 – 12:00	workshop Omgaan met druk vanuit huis 15 okt 15:30-17:00	talk George Hlavacs (EN) 15 okt 10:00 – 11:00	Yoga 14 okt 17:00 – 18:00
workshop Beter slapen 15 okt 10:30 – 12:00	spreker Willem Hooft 16 okt 13:30-14:30	workshop Omgaan met uitstelgedrag 15 okt 9:30 – 11:00	Workshop Beter slapen 16 okt 15:30-17:00	dance workshop African Style 15 okt 13:00 – 14:30	workshop Coping with Stress (EN) 15 okt 9:30 – 11:00
mediatheek Vouw je Zen met origami 15 okt 15:00 – 16:00	workshop Je innerlijke criticus als vriend! 17 okt 09:30 – 11:00	workshop Druk, druk, druk 15 okt 10:30 – 12:00	spreker Annabel Pieren 18 okt 12:30-13:30	Morning Rave 16 okt 8:00 – 9:30	workshop Grip op je telefoon 15 okt 9:30 – 11:00 Mediatheek
workshop Omgaan met uitstelgedrag 16 okt 08:45 – 10:15	Yoga 18 okt 09:30 – 11:00	spreker Gwen van Poorten 15 okt 12:30-13:30	Mocktailworkshop 18 okt 15:30-17:00	workshop Coping with Stress (EN) 16 okt 12:00 – 13:30	Bookmark Colouring 16, 17, 18 okt 9:00 – 17:00
workshop Planning Champion! 16 okt 08:45 – 10:15		Symposium Veerkrachtig Studeren 15 okt 15:00 – 17:00		Morning Rave 17 okt 8:00 – 9:30	workshop Druk, druk, druk! 17 okt 10:30 – 11:30
Mediatheek Boekenlegger kleuren 16, 17, 18 okt 9:00 – 17:00		Mediatheek Boekenlegger Kleuren 16, 17, 18 okt 9:00 – 17:00		workshop Busy, busy, busy (EN) 17 okt 9:30 – 11:00	workshop Planning Champ! 17 okt 10:30 – 11:30
workshop Perfectionisme 16 okt 10:30 – 12:00		workshop Stressmanagement 16 okt 14:00 – 15:30		workshop Boost your self-image (EN) 17 okt 13:00 – 14:30	workshop Van Brak naar Strak 17 okt 10:30 – 11:30
workshop Hulp vragen mag! 16 okt 10:30 – 12:00		workshop Beter slapen 17 okt 9:30 – 11:00		workshop Stop procrastinating (EN) 18 okt 9:30-11:00	workshop Omgaan met uitstelgedrag 17 okt 10:30-11:30
mediatheek APA - spreekuur 17 okt 14:00 – 15:00		workshop Financieel Fit 17 okt 12:00 – 13:30		presentation Johan Kleinjan (EN) 18 okt 12:00 – 13:30	spreker Wouter de Jong 17 okt 14:30-15:30
workshop Ken je kwaliteiten 18 okt 10:30 – 12:00		Workshop Salsa 17 okt 15:00 – 16:00			workshop Busy, busy, busy (EN) 18 okt 9:30 – 11:00
		mediatheek APA - spreekuur 8 okt 14:00 – 15:00			workshop Boost your self-image (EN) 18 okt 13:00 – 14:30
					mediatheek Paint your Totebag 18 okt 14:00 – 16:00

Groepslessen @ Erasmus Sport

Pilates 14 okt 16:00 – 17:00	Hatha Yoga 15 okt 19:00 – 20:00	Zumba 16 okt 17:00 – 18:00	Yoga meditation 17 okt 09:00 – 10:30	Soul Cycle 18 okt 14:30 – 15:30 18 okt 15:30 – 16:30
Boxen 14 okt 19:00 – 20:00	Brazilian Jiu Jitsu 15 okt 20:00 – 21:30	Aikido 16 okt 18:30 – 20:00	Urban Self Defense 17 okt 19:30 – 21:00	Strong Nation 18 okt 18:00 – 19:00

Lees meer en meld je aan op hr.nl/studentenwelzijnsweek



HOGESCHOOL
ROTTERDAM

Toekomstmakers