



# Actief in Kralingen-Crooswijk

APRIL - MEI - JUNI  
2024

**Aafje** thuiszorg  
huizen  
zorghotels





# LENTE PROGRAMMA 2024

## APRIL



### Vakantiebeurs - 92 dagen vakantie

Dinsdag 2 april

🕒 13:00- 14:00

Recreatieruimte Mazesteyn,  
Watertorenweg 3



We presenteren de suggesties voor de activiteiten van ons zomerprogramma '92 dagen vakantie'... maar hebben uw hulp nodig. Helpt u mee om het programma definitief te maken? Aanmelden niet nodig



### Koningsspelen met lunch

Vrijdag 26 april / 🕒 10:00-13:00 uur

Oostmolensteyn

Beleef een vorstelijk feest vol smakelijke verrassingen tijdens de Koningsspelen met lunch in Oostmolensteyn!  
Georganiseerd door de Vrijwilligerswinkel



### Gouwe Ouwe

Woensdag 24 april

🕒 14:30-16:00 uur

Inloop vanaf 14:00

Paleiszaal,  
Rijnwaterstraat 11



Een muzikale reis door het verleden. Droom weg bij Elvis, zing mee met de hits van Ramses Shaffy en swing mee op de klanken van The Beatles. Gouwe Ouwe is dé plek om gezellig even samen te zijn.

Aanmelden bij:

Aafje (Irene, 06-1366 29 81),  
Super-Actief (Lilly, 010-304 63 22),  
Vrijwilligerswinkel (010-441 40 50)



en Aafje, staat deze dag in het teken van ouderwetse gezelligheid en vermakelijke Oud-Hollandse spelletjes.

Aanmelden bij:

Vrijwilligerswinkel:

010-4414050 of  
info@vrijwilligerswinkel.nl

Aafje: Irene van Kouwen:  
06-13662981



## Creatief & Duurzaam

Donderdagen 4/11/18/25 april,  
16/23/30 mei, 6/13/20 juni.

GEEN LES OP 2 EN 9 MEI

🕒 09:00-11:30 uur

Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Creativiteit en duurzaamheid gaan hand in hand, tijdens deze donderdagen maak

je van oude kledingstukken nieuwe, creatieve stukken. Geef materialen een tweede leven en leer ontwerpen.

Dit onder begeleiding van Helma en Liesbeth

**Kosten: €1,50 per keer**

Aanmelden bij: Lilly 010-304 63 22



# MEI



## Vrijheid! Vrijdag 3 mei

🕒 12:00 - 14.00 uur

Nieuwe Plantage aanleunwoningen  
Weteringstraat 71, Rotterdam Kralingen

5 mei, bijna 80 jaar geleden. Een dag om nooit te vergeten. Samen eten wij vrijheid soep en luisteren we naar elkaars verhalen. Aanmelden bij Irene van Kouwen: 0613662981 **Koffie/thee €1**



## Vier je vrijheid Zondag 5 mei

🕒 11:15 - 15:00 uur

Inloop vanaf 11:00 uur

Museum Rotterdam '40-'45 nu /  
Coolhaven 375 (bij metro Coolhaven)

Een dag waar we stilstaan bij onze vrijheid. We beginnen met een digitale wandeling over de wederopbouw, met een gids van het Gilde. En genieten van een lekkere lunch en gaan creatief aan de slag en schrijven samen een gedicht over vrijheid.

Aanmelden bij: Lilly 010-304 65 16

**GRATIS**



## Tour d'amour op Oostplein

Dinsdag 7 mei / inloop 10:00 uur

Oostmolensteyn / Oostplein 250-400

Het programma vertelt niet alleen de verhalen van ouderen, maar maakt ook connectie met de tijd van nu. Hoe is het anno 2024 om uit de kast te komen. Kan iedereen ongeacht, leeftijd, huidskleur, seksuele geaardheid, genderidentiteit zichzelf zijn?

Auteur Eveline van de Putte neemt u in de Tour d'Amour mee in de belevingswereld van lhbtq+ ouderen door middel van levensverhalen uit haar boeken *Nieuwe Namen*,





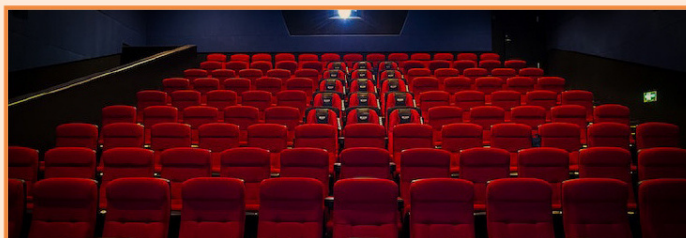
levensverhalen van transgender ouderen en *Stormachtig Stil*, levensverhalen van roze ouderen. Eveline wordt daar zo mogelijk in ondersteund door een roze oudere.

Een bijzondere zanger zorgt voor een ontroerende muzikale boodschap met passende liedjes.

Door dit verrassende programma, waarin u de gelegenheid hebt vragen te stellen en met de gasten in gesprek te gaan, zult u begrijpen hoe de ervaringen van toen, bijdragen aan het zwijgen van nu.

Ook maken we een link naar de situatie van queer jongeren vandaag. Dankzij de vele verhalen krijgt u een beeld van de lhbtqi+ gemeenschap, en tegelijkertijd wat meer kennis over de achtergronden en begrippen. Diversiteit gaat immers ook over elkaar beter leren kennen en begrijpen.

Aanmelden bij:  
Irene van Kouwen,  
061366298



€ 12

## Filmpje pakken Zondag 26 mei / ⌚ in de middag



Bent u ook een filmfan? Ga dan lekker met ons mee, lekker wegdromen in de oudste bioscoop van Rotterdam, Cinerama. We zijn nog even afhankelijk van de filmkalender en dus maken we de definitieve tijd en film op woensdag 22 mei bekend. Geef bij de reservering door of u een Rotterdampas heeft, dan mag u wellicht gratis naar de film. Aanmelden bij: Lilly 010-304 63 22



€ 5

## Lentekriebels, rolstoel- en wandeldag met lunch



Woensdag 29 mei / ⌚ 11:30-14:30 uur  
De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153

Laat de lentekriebels u in beweging brengen tijdens onze rolstoel- en wandeldag met lunch! Verken de prachtige natuur en geniet van de frisse lucht tijdens onze ontspannende wandeling door het betoverende Kralingen-Crooswijk. Georganiseerd om iedereen de kans te geven te genieten van de ontluikende schoonheid van de lente, zowel te voet als per rolstoel. Voor de verkwikkende tocht wacht een heerlijke lunch om gezellig samen van te genieten. Kosten huur rolstoel op aanvraag.

Aanmelden bij: 010-4414050 of  
info@vrijwilligerswinkel.nl

# JUNI



€ 5

## (Fitfestival met aansluitend) Gouwe Ouwe Dinsdag 18 juni

🕒 10:00-13:00 uur

Fitfestival

🕒 14:00 - 16:15 uur

Gouwe Ouwe

De Nieuwe Branding,  
Isaïc Hubertstraat 153.



**FITFESTIVAL:** Ook dit jaar wordt er weer een Fitfestival georganiseerd. Het bestaat uit diverse kraampjes waardoor er voor ieder wat wils is op gebied van: Gezondheid, Activiteiten, Vrije Tijd, Taal, Digitaal,

E-Health, Weerbaarheid, Zingeving, Talent, Rondkomen en allerlei tips. Er is informatie aanwezig over uiteenlopende onderwerpen, er zijn diverse scans en testen waaraan de bezoeker kan deelnemen en er zijn folders van diverse partijen met het brede aanbod in het gebied. Het belooft weer een gezellige ochtend te worden.

**GOUWE OUWE:** Kom genieten van de sfeer en muziek uit de jaren 60 en 70. Een middag vol muziek, gezelligheid, lekkere hapjes en uiteraard mogen de voetjes van de vloer!  
Kosten: Deelname €5,00

Aanmelden bij:  
Vrijwilligerswinkel: 010-4414050 of [info@vrijwilligerswinkel.nl](mailto:info@vrijwilligerswinkel.nl)  
Aafje: Irene van Kouwen: 06-13662981  
Super Actief: Lilly 010-3046322



€ 5

## Het zonnetje in huis, rolstoel- en wandeldag met diner

Woensdag 26 juni 2024

🕒 14:30-18:00 uur

De Nieuwe Branding,  
Isaïc Hubertstraat 153.



Verwelkom het zonnetje in huis tijdens onze rolstoel- en wandeldag met een heerlijk diner in De Nieuwe Branding!

Een dag vol warmte en verbinding. Na de wandeling nodigen we u uit voor een smaakvol diner in De Nieuwe Branding.  
Kosten €5, huur rolstoel op aanvraag

Aanmelden bij:  
010-4414050 of [info@vrijwilligerswinkel.nl](mailto:info@vrijwilligerswinkel.nl)



## **Sociaal Vitaal**

**Elke dinsdag / 11:15 -12:00**

Omschrijving activiteit: Spieren soepel houden en fit(ter) worden? Sport met andere senioren onder leiding van een ervaren sportdocent.

**Recreatieruimte Mazesteyn,  
Watertorenweg 3**

**Kosten: € 1 per keer**

## **Sociaal Vitaal Struisenburg**

**Elke donderdag / 11:15 -12:00**

Omschrijving activiteit: Spieren soepel houden en fit(ter) worden? Sport met andere senioren onder leiding van een ervaren sportdocent.

**Pompgebouw, eerste verdieping  
(lift aanwezig), Rijnwaterstraat 23**

**Kosten: € 1 per keer**

## **Rummikub middag**

**Elke dinsdag / 13:30-16:30**

Omschrijving activiteit: bent u ook liefhebber van Rummikub? Schuif dan gezellig aan en daag uzelf uit. Doet u mee?

**Centrale ruimte in het  
Pompgebouw, 23**

**Kosten: € 2 incl. 1 drankje**

## **Samen lunchen**

**Dinsdagen 2 april, 16 april,  
30 april, 14 mei, 28 mei, 11 juni en  
25 juni / 12:15 - 13:00**

Omschrijving activiteit: Geniet van een lekkere lunch en een leuk gesprek met buurtbewoners. Schuift u ook aan?

**Recreatieruimte Mazesteyn,  
Watertorenweg 3**

**Kosten: € 3**

**Bij Aafje zijn er diverse buurthuis kamers waar u als wijkbewoner aan kunt deelnemen:**

**Bij Zorgcentrum Hoppesteyn,  
Boezemsingel 100:**

### **Turkse inloop**

Dagelijks van 10:00 - 14:00 uur

### **Portugese/ Kaapverdiaanse inloop**

Elke dinsdag van 10:00 - 16:00 uur

### **Surinaamse inloop**

Elke dinsdag- en donderdagmiddag  
van 13:00 - 15:30 uur

### **Vrouwtje Theelepels**

Elke dinsdagmiddag

## **In de Wijk**

### **Buurthuis kamer**

### **Oostmolensteyn**

elke dinsdag van 10:00 - 12:00

**Oostplein 250-400**

### **Buurthuis kamer**

### **Aanleun Nieuwe Plantage**

van 13:00 -15:00

**recreatie aanleun Nieuwe  
Plantage Weteringstraat 71**

Inlichtingen bij Irene van Kouwen  
0613662981

**ELKE MAAND**