



Super-Actief

# 92 DAGEN VAKANTIE

## ZOMERPROGRAMMA JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER 2024

### DE ESCH / STRUISENBURG



Super-Actief

# 92 DAGEN VAKANTIE ZOMERPROGRAMMA 2024

Het is weer vakantie tijd, maar wie zegt dat u hiervoor naar het buitenland moet?

Voor bewoners van 55 jaar en ouder uit Kralingen-Crooswijk hebben wij een leuk zomerprogramma van maar liefst 92 dagen lang. Uitjes en gezelligheid waar u nog lang van zult nagenieten én u hoeft niet eens uw koffer in te pakken.

## JULI



### Wekelijks op de dinsdag Sociaal Vitaal en/of lunchen\*

🕒 11.15 - 12.00 Sporten € 1,00  
🕒 12.15 Lunch € 3,00

Bewegen in de buitenlucht op uw eigen niveau onder leiding van een ervaren instructeur. En na afloop genieten van een lekkere lunch. Liever niet sporten? Geef u dan enkel op voor de lunch. Dit jaar serveren we ook buitenlandse snacks tijdens de lunch, we zijn immers 92 dagen met vakantie ;)

Wekelijks op de dinsdag in de maanden juli, augustus en september

Locatie: binnenplaats Pompgebouw, Rijnwaterstraat 11



### Maandag 8 juli Uitje naar Leiden

🕒 10.15 verzamelen  
🕒 17.30 terug in De Esch

Mede mogelijk gemaakt door dokter Stockers. Hij liet ons niet lijden maar stuurt ons naar Leiden. Geniet van deze prachtige stad. Na een vaartocht mag u uw eigen programma samenstellen. Gaat u lekker winkelen of toch liever naar een museum? En zoek een leuk plekje voor een lekkere lunch.

Verzamelen bij het Pompgebouw in De Esch, Rijnwaterstraat 11

Aanmelden voor deze activiteiten is verplicht, Uiterlijk 1 juli aanmelden

Kosten: € 15,00 (incl. 1 drankje)



### Vrijdag 12 juli Fitfestival

🕒 10.00 - 13.00 Fitfestival **Gratis**  
🕒 13.00 - 14.00 Lunch **Gratis**

Gezond ouder worden gaat niet altijd vanzelf. Op de FitFestivals 55+ kunt u tests en activiteiten doen, die te maken hebben met gezond eten en drinken, bewegen en slimme technologie (eHealth). Zodat u als Rotterdammer van 55+ ook gezonder ouder kunt worden.

Wilt u het festival afsluiten met een lunch dan kan dat. We lunchen van 13.00 tot 14.00 uur (gratis).  
Locatie: Paleiszaal, Rijnwaterstraat 11



### Vrijdag 12 juli Gouwe Ouwe

🕒 14.00 - 16.00 **Kosten: € 5,00**

Haal die oude dansschoenen uit het vet en kom genieten van de sfeer en muziek uit de sixties en seventies. *Gouwe Ouwe* is een feest(je) van herkenning! Iedereen is welkom. De liveband kent zijn klassiekers en voelt feilloos aan waar de zaal zit in heeft; van Elvis Presley tot Wim Sonneveld. Tijdreis je mee?

Uiterlijk 5 juli aanmelden

Locatie: Paleiszaal in het Pompgebouw, Rijnwaterstraat 11



### Woensdag 24 juli (Rolstoel)wandeling

🕒 14.30 uur verzamelen,  
eindtijd 18.00 uur

Kosten wandelen en barbecue € 7,50

Wilt u dat we een rolstoel voor u huren, dan komt daar nog € 5 uur bij.

Gaat u met ons op stap? We hebben twee mooie routes voor u. De eerste route is voor de mensen met een goede conditie.

Wandelen in het natuurgebied van De Esch onder leiding van de boswachter. Route twee is voor de mensen die rolstoelafhankelijk zijn en/of geen lange afstanden kunnen lopen. Deze route lopen we onder leiding van onze vrijwilliger Remco. Laat u verrassen door de mooie plekjes in De Esch.

We sluiten de middag af met een barbecue.

Uiterlijk 17 juli aanmelden

Verzamelen bij het Pompgebouw.



### Dinsdag 30 juli Muziekbingo

🕒 13.00 - 15.00 uur

Kosten: GRATIS (drankjes zijn voor eigen rekening)

Zoals de naam al doet vermoeden, is muziekbingo een variant van de traditionele bingo, maar dan met een muzikaal tintje! In plaats van getallen staan er liedjes op de bingo kaarten. Deze liedjes worden één voor één in willekeurige volgorde afgespeeld, en wanneer een nummer op uw bingo kaart staat, mag u het nummer afstrepen.

Locatie: Paleiszaal in het Pompgebouw, Rijnwaterstraat 11

Uiterlijk 23 juli aanmelden

## Extra informatie

Aanmelden kan op de volgende manieren:

- Telefonisch bij Lilly: 010- 304 63 22
- Via whatsapp
- Via de mail: info@super-actief.nl

## AUGUSTUS



### Maandag 5 augustus Golfclinic bij Golfbaan Kralingen

🕒 13.00 uur verzamelen in het Pompgebouw en om 16.30 uur zijn we weer terug

Kosten: € 15

Let op: alleen voor mannen. Kledingadvies: Sneakers, lage schoenen. Geen leren zool.

Een golfclinic op een hele leuke, ontspannen en laagdrempelige manier kennis maken met de mooie golfsport. Hierbij kunnen onderstaande onderdelen aan bod komen:

putten, chippen, pitchen en swing. Uiteraard sluiten we de middag af met een portie bitterballen.

Uiterlijk 29 juli aanmelden



### Zondag 11 augustus Theetuin Rijsoord in Ridderkerk

🕒 11.30 uur vertrek van de bus, rond 17.30 weer terug in De Esch

Kosten: € 20 (incl lunch en 1 drankje)

De Theetuin is dé perfecte locatie voor een ontspannen uitje. We beginnen de middag met een lekkere lunch en vervolgens kunt u kiezen tussen bowlen of midgetgolf. Maak er een gezellige middag van en geniet van de mooie locatie.

Uiterlijk 2 augustus aanmelden



### Donderdag 22 augustus Beekse Bergen

🕒 09.45 verzamelen en  
17.30 uur zijn we weer terug in De Esch

Kosten: € 20, let op exclusief lunch

Ontdek de prachtige natuur van Safaripark Beekse Bergen in Brabant. Samen er écht even tussenuit. Ga op safari door de natuur en leer zorg in oog te staan met wilde dieren. Een leermoment en unieke reis door de wereld van Beekse Bergen. Een plek om nooit te vergeten.

Uiterlijk 15 augustus aanmelden

## SEPTEMBER



### Zondag 1 september Linedansen

🕒 14.00 uur (open 14.15 start - 16.00 uur)

Kosten: € 10 (inclusief drank en een oordopje)

Zet uw hoed op en dans maar! Tijdens het linedansen bent u niet afhankelijk van een danspartner.

Tijdens onze introductieles gaan we aan de slag met beginners-dansen die eenvoudig en leuk zijn om te leren. Line dance onder leiding van een ervaren instructeur. Hiervoor hoeft u geen ervaren danser te zijn.

Locatie: Activiteitsruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Uiterlijk 30 augustus aanmelden



### Vrijdag 13 september Cultuursnuiven

🕒 10.00 uur verzamelen bij tramhalte Lage Filterweg, rond 17.00 uur weer terug in De Esch

Kosten: € 15, heeft u een Rotterdampas? Neem deze dan mee op de dag zelf.

We bezoeken het Fotomuseum en het Maritiem Museum en eten tussendoor nog wat. Neem uw OV chip mee. Let op: Voor dit uitje moet u over een goede conditie beschikken.

Uiterlijk 6 september aanmelden



### Maandag 16 september Wijk aan Zee

🕒 10.00 uur verzamelen en rond 17.30 uur zijn we weer terug in De Esch

Kosten € 25 (incl. lunch en 1 drankje)

Wijk aan Zee wordt ook wel het best bewaarde geheim aan de Noordzee genoemd. Het heeft een perfecte ligging en barst van de faciliteiten en het heeft uitstekende horeca. Op een locatie als deze zijn er natuurlijk genoeg mogelijkheden voor recreatie en ontspanning. Na een gezamenlijke lunch bent u vrij om te kiezen wat u wilt doen in de middag.

Uiterlijk 9 september aanmelden



### Woensdag 25 september Havenstad Operette

🕒 13.45 zaal open, 14.00 uur start tot 16.00 uur

Kosten: GRATIS, drankjes voor eigen rekening

Bijzonder optreden van het Havenstad Operettekoor Rotterdam. Het repertoire dat men brengt zal bestaan uit liederen van musicals en bekende operettes. Kom kijken en luisteren naar dit optreden.

Locatie: Paleiszaal in het Pompgebouw, Rijnwaterstraat 11

Uiterlijk 18 september aanmelden

## Betaling:

Let op: betalingen dienen minimaal een week voor aanvang te zijn afgerekend.

**Mogelijkheden om te betalen:**

- Contant of met pin afrekenen op de dagen van de sociaal vitaal lessen
- Overmaken naar rekening:  
NL16RABO0182450171 t.n.v Super-Actief  
! Let op, vergeet niet aan te geven om welke activiteit het gaat en uw volledige naam te vermelden!
- Liever betalen via een Tikkie? Geef dit dan aan ons door.

Let op: wij kunnen helaas geen geld teruggeven indien u om welke reden dan ook niet kunt deelnemen. Dit omdat de kosten ook weer door restaurant, entree).

Let op: Wilt u meedoen maar bent u slecht ter been? Neem dan contact met ons op, dan zoeken we samen naar een oplossing zodat u toch mee kunt doen.

Mocht u Super-Actief niet kennen en wilt u eerst kennismaken? Dan plannen we met alle liefde een kennismakingsafspraken met u in.

Groetjes van Lilly en Sandy