



Actief in Kralingen-Crooswijk

SEP - OKT - NOV - DEC
2024

Aafje thuiszorg
huizen
zorghotels

 **VRIJWILLIGERS
WINKEL**


Super-Actief

PROGRAMMA NAJAAR 2024

SEPTEMBER

Leef en beweeg 60+
start donderdag 12 september
(12 weken lang)

🕒 13.00 - 15.00 uur

Recreatiezaal Aanleunwoning Nieuwe
Plantage, Weteringstraat 71 Kralingen

Heeft U zin om meer aandacht te
besteden aan een gezonde leefstijl?



GRATIS

Een gezellige cursus van 12
weken om je vitaler en fitter
te voelen. Ook leert u om te
gaan met stress.

Aanmelden:

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981
Deze cursus wordt u gratis aangeboden
door InMovement en Aafje.

Aafje Thuiszorg
Hulp aan
Kralingen

OKTOBER



GRATIS

**Iedereen is een
kunstenaar**
vrijdag 4 oktober

🕒 10.30 - 12.30

Buurthuiskamer in de Nieuwe Plantage,
Weteringstraat 225 Rotterdam

Dat is bijzonder! Een schildercursus
met een docent van de SKVR via het
beeldscherm!

Tijdens de cursus leert u met acrylverf te
schilderen. U gaat met een leuk werk en
inspiratie naar huis.

Aanmelden:

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981

Aafje Thuiszorg
Hulp aan
Kralingen

SKVR
The Creative Network



GRATIS

Filmmiddag
maandag 7 oktober

🕒 14.00 - 16.00

Paleiszaal,
Rijnwaterstraat 23

Ja, lekker ouderwets gezellig een filmpje
pakken. Wij zorgen voor een leuke film en
de popcorn

Aanmelden:

Super-Actief / Lilly 010-3046322



Super-Actief
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN'



€ 5

Gouwe Ouwe dinsdag 15 oktober

🕒 14.00 - 16.00

Oostmolensteyn recreatie,
Oostplein 250 - 400



Super-Actief
"ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN"



Haal die oude dansschoenen uit het vet en kom genieten van de sfeer en muziek uit de sixties en seventies. De liveband kent zijn klassiekers en voelt feilloos aan waar de zaal zin in heeft; van Elvis Presley tot Wim Sonneveld. Een middag vol muziek, gezelligheid, lekkere hapjes en uiteraard mogen de voetjes van de vloer!



Aanmelden:

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981
Vrijwilligerswinkel / 010-4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl
Super-Actief / Lilly 010-3046322

Herfstlunch woensdag 23 oktober 2024

🕒 10.30 - 13.00 uur

De Nieuwe Branding,
Isaïc Hubertstraat 153



Op deze herfstdag komen we samen voor een verrassingsactiviteit en een heerlijke lunch. Samen met onze vrijwilligers maken we er een gezellige dag van en zullen we genieten van een verwarmende herfstlunch

Aanmelden:

Vrijwilligerswinkel / 010-4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl



GRATIS

Lekker zingen! vrijdag 25 oktober

🕒 10.30 - 12.30

Buurthuiskamer in de Nieuwe Plantage,
Weteringstraat 225



Zingen met een zangdocente via het beeldscherm. Goed voor hart en de longen, maar vooral erg leuk. Kom gerust een riedeltje zingen.

Aanmelden:

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981



€ 5

NOVEMBER



GRATIS

Boetseren vrijdag 1 november

🕒 10.30 - 12.30

Buurthuiskamer in de Nieuwe Plantage
Weteringstraat 225 Rotterdam

Kleien of boetseren, het mag allebei. We maken via het beeldscherm onder leiding van

Maaïke met chamotte klei iets moois. Probeer het eens, misschien zit er wel een kunstenaar in u!

Aanmelden:

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981



€ 5

Mantelzorglunch maandag 11 november

🕒 12.00 - 14.00

De Nieuwe Branding,
Isaac Hubertstraat 153



Voor de Dag van de Mantelzorg organiseren wij een lunch voor ouderen én voor mantelzorgers. Samen genieten we van een heerlijke lunch. Heeft u een mantelzorger of een vrijwilliger, dan mag u deze ook gezellig meenemen.

Aanmelden:

Vrijwilligerswinkel / 010-4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl

Gouwe Ouwe / €5 woensdag 20 november

🕒 14.00 - 16.00

Pompgebouw, Paleiszaal,
Rijnwaterstr. 23



Haal die oude dansschoenen uit het vet en kom genieten van de sfeer en muziek uit de sixties en seventies. De liveband kent zijn klassiekers en voelt feilloos aan waar de zaal zin in heeft; van Elvis Presley tot Wim Sonneveld. Een middag vol muziek, gezelligheid, lekkere hapjes en uiteraard mogen de voetjes van de vloer!

Aanmelden:

Vrijwilligerswinkel / 010-4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl
Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981
Super-Actief: Lilly 010-3046322

Het perfecte plaatje / €2 Fotograferen met je mobiele telefoon deel 1: maandag 11 november en deel 2: maandag 25 november

🕒 14.00 - 16.00

Recreatieruimte
Mazesteyn,
Watertorenweg 2



Heeft u een mobiele telefoon en wilt u meer leren over hoe te fotograferen? Doe dan mee en leer in twee bijeenkomsten handige trucjes. Denk aan inzoomen, portret maken en foto's doorsturen via Whatsapp.

Aanmelden:

Super-Actief / Lilly 010-3046322

DECEMBER



€ 1

Sinterklaas in the house dinsdag 3 december

🕒 10.00 - 12.00

Oostmolensteyn
recreatie,
Oostplein 250 - 400



Deze traditie houden wij in ere. Het Sinterklaasspel met humor. Een ieder neemt een cadeautje mee.

Waar gaat u mee naar huis? Koffie, thee en speculaas.

Aanmelden:

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981



Sinterklaas dobbelspel / €5 donderdag 5 december

🕒 11.00 - 13.00

De Nieuwe Branding,
Isaac Hubertstraat 153



Op de verjaardag van Sinterklaas is het feest en tijd voor cadeautjes! Vandaag spelen we met elkaar het cadeaudobbelspel! Een gezellig en grappig spel waar u mooie cadeautjes kunt winnen. Aansluitend genieten we van een feestelijke winterlunch.

Aanmelden:

Vrijwilligerswinkel, tel: 010 - 441 40 50
of info@vrijwilligerswinkel.nl



€ 5

Sinterklaasbingo donderdag 5 december

🕒 14.00 - 16.00

Pompgebouw, Paleiszaal,
Rijnwaterstraat 23



Op de verjaardag van Sinterklaas is het feest en tijd voor cadeautjes! Dat doen we met een grappige Sinterklaasbingo waar gezelligheid voorop staat maar waar u leuke cadeautjes kunt winnen. Uiteraard zorgen wij ook voor wat lekkers.

Aanmelden:

Super-Actief / Lilly 010-3046322

Middag Kerstdiner / €10

Donderdag 19 december

🕒 13.00 - 16.00

Van der Valk hotel -
Parallelweg-Zuid 185,
Nieuwerkerk a/d IJssel



Kerst vieren we natuurlijk samen, we trekken alles uit de kast. Een gezellige kerstmiddag met een heerlijk warm buffet, een spetterend optreden van Hans Dorchain en 150 gezellige mensen uit Kralingen-Crooswijk. Daar bent u toch ook bij?

Aanmelden:

Vrijwilligerswinkel: 010-4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl

Aafje / Irene van Kouwen, 0613662981
Super-Actief / Lilly 010-3046322

WIST U DAT ...

Wist u dat er bij Aafje ...

Leuke activiteiten zijn in Hoppesteyn?

- Een wisselend programma met bingo op woensdag, optredens van leuke artiesten.
- Wij een leuk aanbod aan inloop activiteiten hebben: Turkse, Surinaamse, Portugese /Kaapverdische en Vrouwtje theelepel.

Wist u dat u bij ...

De Vrijwilligerswinkel

- Door middel van een lidmaatschap voor € 15,- per jaar gebruik kunt maken van verschillende servicediensten zoals: boodschappendienst, klussendienst, particuliere vervoersdienst en telefoondienst.
- Mocht u interesse hebben, dan kunt u bellen op telefoonnummer 010-4414050, uiteraard bent u ook van harte welkom bij ons op kantoor aan de Isaac Hubertstraat 153 (Huis van de Wijk, de Nieuwe Branding) wij zijn van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 08:30-12:30u. U kunt ons ook een mailtje sturen via info@vrijwilligerswinkel.nl.

Wist u dat ...

Oostmolensteyn, een gevarieerd programma heeft?

- Met koffie, gezelligheid en andere buurtbewoners ontmoeten.
- Oma's soepstudenten bereiden samen met u een gezonde soep. Lekker en gezellig met elkaar soep eten.

Wist u dat ...

U Irene altijd kunt bellen voor informatie? Irene van Kouwen 0613662981

Wist u dat ...

er bij Super-Actief

- Op de vrijdag lekker kunt schilderen met buurtgenoten? Een leuke gezellige club waar iedereen welkom is.
- Mensen op de dinsdag kunnen aanschuiven voor een lekkere lunch.
- Ook een maatjesproject is waar u zich kunt aanmelden als vrijwilliger
- Dat wij een duo-fiets hebben, deze kunt u tegen een laag bedrag huren om samen met iemand een rondje door het gebied te fietsen.
- Binnenkort met een mannenclub gaan beginnen.