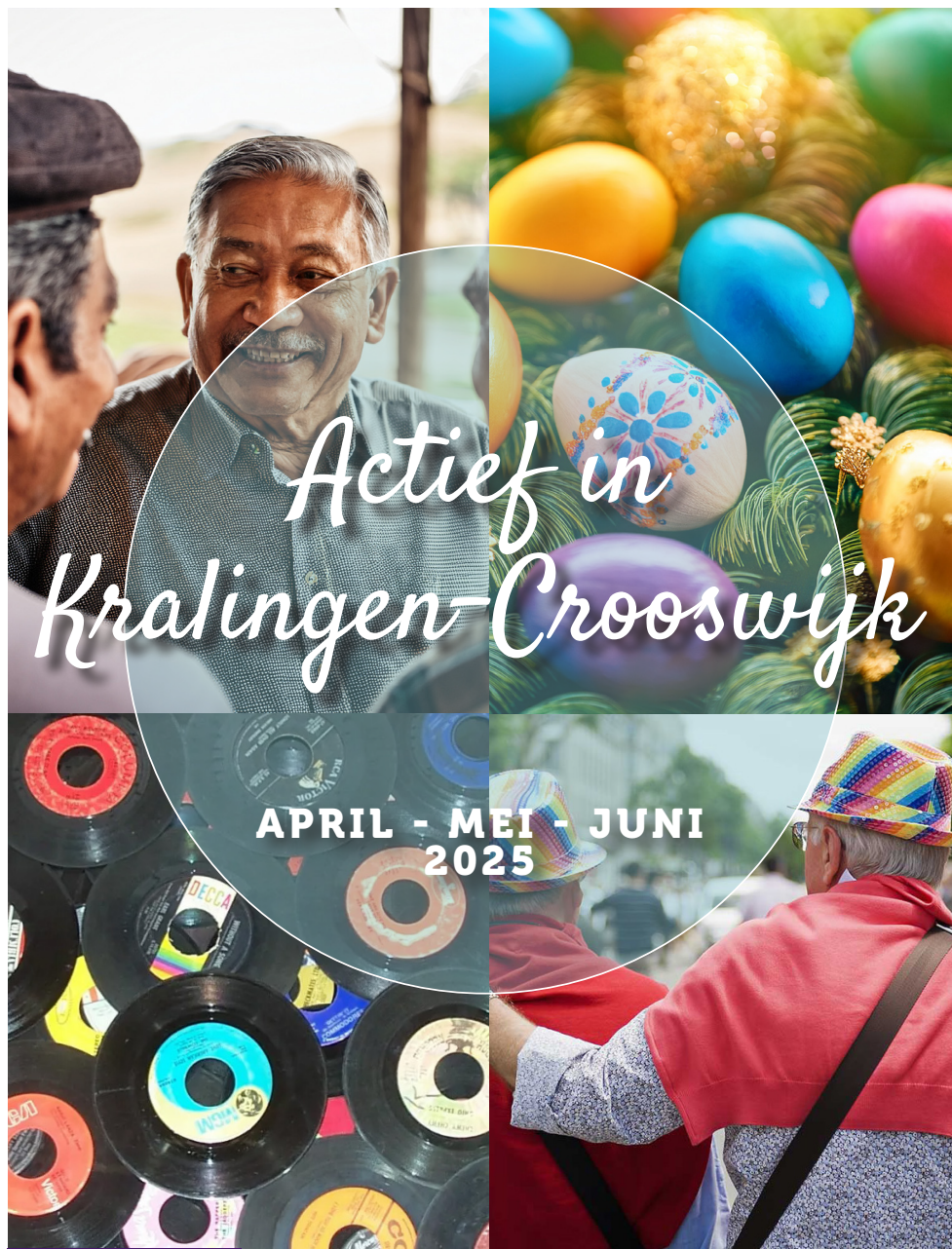




Actief in Kralingen-Crooswijk

APRIL - MEI - JUNI
2025

Aafje thuiszorg
huizen
zorghotels

 **VRIJWILLIGERS
WINKEL**



Super-Actief

DOCK

PROGRAMMA LENTE 2025

APRIL

Vakantiebeurs

GRATIS

Dinsdag 1 april / 13.15 - 14.15 uur

In de zomer gaan we weer op vakantie.. maar wat gaan we allemaal doen? Wij weten het niet, dus help ons een keuze te maken. Welk strand, waar gaan we varen, wat gaan we knutselen...

Bezoek de vakantiebeurs en stem mee. Dan weet u zeker dat u een leuke zomer heeft.

Recreatie ruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Aanmelden:

Super-Actief /

Lilly, 010-304 6322



Mannencafé €3,50

**Dinsdag 1 april /
13.00 uur de lunch**

Na de lunch een

mannenspreekuur met dr. Stockers. Heeft u vragen over mannenkwaaltjes en hoe het is om als man ouder te worden, kom dan langs tijdens deze editie van het Mannencafé.

Let op: alleen voor mannen.

Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Aanmelden:

Super-Actief / Sandy, 010- 304 6516



Meefietsen

GRATIS

Maandag 7 april / maandag 14 april

Gaat u mee een rondje fietsen op de duo-fiets? Slecht ter been of lekker fit, de fiets is geschikt ook als u zelf niet in staat bent om te fietsen.

We fietsen op maandag op verschillende momenten. Geef u op en we plannen een geschikt moment met u in.

in De Esch

Aanmelden: Super-Actief /
Lilly, 010-304 6322



Paasbrunch

€7

Dinsdag 15 april / 10.00 - 12.00 uur

In aanloop naar Witte Donderdag, Goede Vrijdag en Stille Zaterdag is het Pasen.

Gezellig met elkaar genieten van een heerlijke lunch. En een hele speciale gast! Zangeres Cora! Natuurlijk snel reserveren want vol is vol.

**Oostmolensteyn Ontmoetingsplein,
Oostplein 250**

Organisatie: Aafje

Aanmelden: Aafje:

Irene van Kouwen: 06-13662981



Paaslunch met (rolstoel)wandeling

€6

Woensdag 16 april / 12.00 - 15.00 uur

Met Pasen voor de deur willen we u graag verrassen met een heerlijke paaslunch.

Wat niet kan ontbreken, zo rond Pasen, is het zoeken en vinden van paaseieren.

Een uitgelezen kans om dit, na de lunch tijdens de rolstoelwandeling te doen.

Komt u ons mee helpen zoeken naar het gouden ei?

De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstr. 153

Organisatie: Vrijwilligerswinkel

Aanmelden:

Vrijwilligerswinkel

010-4414050 of

info@vrijwilligerswinkel.nl



Tekenen geeft plezier €2,50

Woensdag 16 april / 10.30 - 12.30 uur

Open workshop tekenen en schilderen door Kunstenaar Mart Bechtold. Wij zorgen voor de materialen. Komt u ook proeven of dit iets voor u is?

Pompgebouw de Esch

Aanmelden: Super-Actief /

Sandy, 010 - 304 6516



Super-Actief
TOEGELIJDIG ROTTERDAMS WELZIJN

Koningsspelen in De Esch €2

Donderdag 17 april / 14.00 - 16.00 uur

Bij Koningsspelen horen spelletjes. Wij vieren de Koningsspelen met een gezellige sport -

en spelmiddag met oudhollandse spelletjes. Compleet met spelletjesstrippenkaart

en wat lekkers na afloop van de middag. Bent u er ook bij? We

hebben een leuke prijs voor degene in de leukste Oranje outfit.

Sportzaal Pompgebouw,

Rijnwaterstraat 23b

Aanmelden: Super-Actief /

Lilly, 010-304 6322



Super-Actief
TOEGELIJDIG ROTTERDAMS WELZIJN



MEI

Gouwe Ouwe

€5

Donderdag 1 mei

14.00 uur inloop, 14.30 - 16.00 uur

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 samen te zijn.

Laurens Rubroek, Crooswijksekade 15

Organisatie:

Laurens en de Vrijwilligerswinkel

Aanmelden: Vrijwilligerswinkel

010 - 441 40 50



JUNI

Au!derdom

GRATIS

Dinsdag 10 juni / 11:00u

Een interactieve voorstelling met acteurs. Het thema ouderenmishandeling of overbelaste mantelzorg is vaak een taboe waar niet makkelijk over gesproken wordt.

Het is belangrijk om het thema wél bespreekbaar te maken. Zo kan ouderenmishandeling beter herkend worden en kan er iets aan gedaan worden. Komt u kijken, luisteren en meepraten over dit onderwerp?

Oostmolensteyn Ontmoetingsplein, Oostplein 250

Organisatie: Aafje

Aanmelden: Aafje:

Irene van Kouwen:

06-13662981

Aafje
thuiszorg
hulp
aanbieder

Vier je vrijheid- in De Esch GRATIS

Maandag 5 mei / 12.30 - 15.00 uur

Een middag waar Vrijheid centraal staat, waar we samen genieten van een heerlijke Vrijheidssoep onder het genot van mooie muziek. Maar ook een middag waar we met elkaar in gesprek gaan over Vrijheid en voor wie wilt een digitale wandeling onder leiding van een gids.

Binnenterrein Pompegebouw (bij slecht weer binnen in de Paleiszaal)

Aanmelden: Super-Actief / Lilly, 010- 304 6322



In mei legt ieder vogeltje een ei met (rolstoel)wandeling met diner

€6

Kosten huur rolstoel op aanvraag

Woensdag 21 mei / 14.30 - 18.00 uur

Ontmoet de vogeltjes en de heerlijke natuur tijdens onze (rolstoel)wandeling. Een dag vol warmte en verbinding. Na de wandeling nodigen we u van harte uit voor een smaakvol diner in De Nieuwe Branding.

De Nieuwe Branding, Isaäk Hubertstraat 153

Organisatie: Vrijwilligerswinkel
Aanmelden: 010 - 4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl



Zomer picknick

€6

Maandag 23 juni / 11:30 - 13:30 uur

Omdat we er geen genoeg van kunnen krijgen om het samen te doen organiseren Aafje, DOCK, Super-Actief en de Vrijwilligerswinkel gezamenlijk een gezellige picknick. We gaan buiten met elkaar genieten van een heerlijke lunch. Komt u ook?

De Nieuwe Plantage, Weteringstraat 225 3061 PN Rotterdam.

Organisatie: Aafje, Super Actief en Vrijwilligerswinkel
Aanmelden bij:

Aafje: Irene van Kouwen: 06-13662981

Super Actief: Lilly 010-3046322

Vrijwilligerswinkel: 010-4414050 of
info@vrijwilligerswinkel.nl

DOCK: Marcel 06 3863 4835

mtiel@dock.nl



Tour d'Amour

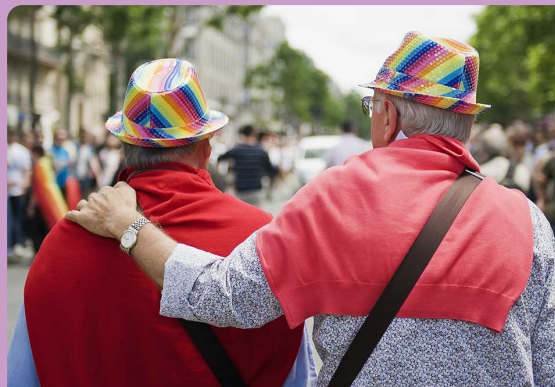
GRATIS

Dinsdag 24 juni / 13.00

Liefde is universeel. Maar hoe ervaren anderen liefde? Kom naar de voorstelling en hoor de verhalen over ouderen uit de lhbtq gemeenschap en geniet van de mooie liedjes.

Recreatieruimte Mazesteyn

Aanmelden:
Super-Actief / Lilly, 010- 304 6322



WIST U DAT ...

Vrijwilligerswinkel

Bij de Vrijwilligerswinkel kunt u door middel van een lidmaatschap van €15 per jaar gebruikmaken van verschillende servicediensten, zoals

- de boodschappendienst
- de klussendienst
- de particuliere vervoersdienst
- de 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 (info@vrijwilligerswinkel.nl)

DOCK

DOCK op verschillende locaties in het gebied Kralingen/Crooswijk en de Esch/ Struisenburg hulp biedt bij of doorverwijst bij vragen over:

- Digitale vaardigheden (alles wat te maken heeft met smartphone, tablet, laptop, Digi-d)
- Invullen en aanvragen van formulieren en toeslagen
- Dagbesteding/ lunches voor senioren
- Bewoners ondersteund die zelf ideeën hebben om de wijk gezellig en leefbaar te houden
- Valpreventie en beweegactiviteiten

Heeft u vragen of suggesties hierover?

Neem u contact op met:
Marcel Tiel/ DOCK: 06 3863 4835
mtiel@dock.nl

Aafje

Er zijn hele leuke optredens in Hoppesteyn !
Zorgcentrum Hoppesteyn Aafje
Boezemsingel 100
€3,75 euro per optreden

April

Vr 4 april 14.00 - 15.30

The Masked Singer

Vr 18 april 14.00 - 15.30

Andrea Hazes

Vr 25 april 14.00 - 15.30

Perry Zuidam

Mei

Vr 2 mei 14.00-15.30

Mens Passion

Vr 16 mei 14.30-16.00

Monique Zingt: Songfestival

Juni

Di 3 juni 14.30-15.30

Dansvoorstelling New memories

Vr 6 juni 14.00-15.30

Zusters Wanrooy

Vr 20 juni 14.00- 15.30

Hans Dorchain

Super Actief

- We bij Super-Actief een Mannen-café hebben? Of we gaan op stap of we doen een activiteit in de wijk.
Alleen voor mannen.

Op het programma staat nog een bezoek naar Railz Miniworld en Walking Football.

- Dat u bij het Wijkservicepunt van Super-Actief op de dinsdag, woensdag en donderdag geholpen kunt worden bij uw administratie en het lezen van brieven?

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

Wekelijks / Sporten bij Mazesteyn

Elke dinsdag sporten bij Mazesteyn van 11.15 uur tot 12.00 uur

Kosten: € 1,00

Tijd om de spieren sterker te maken onder leiding van een sportdocent.



Wekelijks / Lunchen bij Mazesteyn

Elke dinsdag van 12.15-13.00 uur

Kosten: € 3,00

Hoe leuk het is om met anderen te lunchen, dat weten wij. Dit doen wij namelijk iedere dinsdag. Ontmoet de gezellige mensen uit de wijk en ga in gesprek over leuke thema's.

Thema in april = Vrijetijdsbesteding

Om de week verzorgt

Oma's Soep een heerlijke soep.



Wekelijks / Digi!dag (gratis)

Elke dinsdagochtend 10.00-12.00 uur

Kosten: geen

Heeft U een computer of een tablet? Ik zit klaar achter het beeldscherm. Een leuke manier om

deel te nemen aan sociale, creatieve en beweegactiviteiten. U bent helemaal van deze tijd als u meedoet! Kom in contact vanuit uw woonkamer. Ik zie u online!

Locatie: Oostmolensteyn Ontmoetingsplein, Oostplein 250
Organisatie: Aafje
Aanmelden bij: Aafje:
Irene van Kouwen:
06-13662981



Wekelijks / Ontmoet uw buurtbewoners!

Elke dinsdagochtend 10.00-12.00 uur

Kosten: geen

Een gevarieerde ochtend met aandacht voor een positieve en gezonde leefstijl. Blijf fit door bewegen op muziek. Blijf scherp door de training van de hersenen. Blijf sociaal door mensen uit de wijk te ontmoeten. Blijf op de hoogte van de activiteiten in de wijk. Kom zomaar langs!

Locatie: Oostmolensteyn Ontmoetingsplein, Oostplein 250
Organisatie: Aafje
Aanmelden bij: Aafje:
Irene van Kouwen:
06-13662981



Wekelijks / Ontmoet uw buurtbewoners!

Elke donderdag 13.30-15.30

Kosten: geen

Heeft u een leuk idee? Wij wel hoor. Op deze donderdagmiddag presenteren wij een leuk gevarieerd programma. Leerzaam, creatief, uitdagend en vooral positief. Het draagt bij aan vitaliteit door beweging op muziek. Altijd welkom en de buurman/vrouw ook natuurlijk!

Locatie: Buurthuiskamer de Nieuwe Plantage aanleunwoningen, Weteringstraat 71
Organisatie: Aafje
Aanmelden bij: Aafje:
Irene van Kouwen:
06-13662981



Wekelijks / Kunstatelier

Elke vrijdag 10.30 tot 12.30 uur

Kosten: € 2,50

Sluit u lekker aan bij het kunstatelier en ga creatief aan de slag met gezellige mensen uit de wijk.

Tekenen, schilderen of u nu ervaren bent of niet. Wilt u tips? Eén keer in de maand geeft docent Mart Bechtold de groep tips op het ingeleverde werk.

Locatie: Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3
Aanmelden: Super-Actief/Lilly, 010- 304 6322 of kom spontaan langs

