



Super-Actief

VAKANTIEMAN, GEZELLIGHE?

ZOMERPROGRAMMA

JUNI - JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER 2025

DE ESCH / STRUISENBURG



Super-Actief

VAKANTIEMAN, GEZELLIG HÉ?

ZOMERPROGRAMMA 2025

De zomer staat weer voor de deur, en dus is het tijd voor een gezellig zomerprogramma van Super- Actief. Speciaal voor de senioren uit het gebied die graag anderen willen ontmoeten en mee willen doen aan activiteiten. In deze folder leest u wat er allemaal mogelijk is deze vakantie, zonder dat u uw koffers hoeft te pakken!

Bekijk het programma en geef u op.

Groetjes Lilly en Sandy



NIEUW Wekelijks op dinsdag vanaf 1 juli

Sport en sociaal en/of lunchen*

⌚ 11.15 - 12.00 Sporten € 1,00

⌚ 12.15 Lunch € 3,50

Waar: binnenplaats Pompgebouw, Rijnwaterstraat 11

We gooien eerst de spieren los en genieten daarna samen van een lekkere lunch en gezelligheid.
Bestaat uit: samen sporten, samen lunchen.

* U kunt ook aan slechts één onderdeel meedoen.

JUNI

Maandag 30 juni Rondje Rotterdam

⌚ 13.00 uur vertrek

⌚ 15.00 uur terug

Kosten: € 7,50

Onder leiding van een Gilde gids rijden we langs de mooie plekjes van Rotterdam. Hoor de verhalen, zie de veranderingen in de stad. Na afloop genieten we nog even samen na onder het genot van een heerlijk ijsje.





Dinsdag 1 juli Mannencafé - Indische maaltijd

⌚ 17.30 uur inloop

⌚ 18.00 uur start maaltijd

Locatie: Mazesteyn (dakterras)

Kosten: € 10

Indonesië, met zijn duizenden eilanden en diverse bevolking, heeft een rijke culinaire traditie die teruggaat tot vele eeuwen geleden. Het is niet alleen heerlijk eten, maar maak ook kennis met de andere heren uit de wijk.

Schuift u ook aan? *Let op, alleen voor heren.*



Donderdag 10 juli Dagje Dordrecht

⌚ 10.30 uur vertrek

⌚ 17.00 uur terug

Kosten: € 15 + € 5 wandeling

In Dordrecht is veel te ontdekken. Niets zo gezellig als in deze tijd te genieten van de monumenten, karakteristieke (winkel)straten en de historische havens. Een dagje Dordrecht waar u zelf invulling aan kunt geven. In de bus delen we leuke tips over eetgelegenheden en leuke plekjes in Dordrecht.

Voor de mensen die goed ter been zijn is er ook nog de mogelijkheid om samen met een Gilde gids een wandeling te maken. Deze wandeling duurt 1,5 uur.

Meedoen aan de wandeling? Dan graag doorgeven bij het inschrijven. We sluiten de middag af met koffie / thee.

Aanmelden is verplicht (uiterlijk 3 juli).



Vrijdag 11 juli Filmfestival - Drie Dagen Vis

⌚ 14.00 inloop

⌚ Start film 14.15 tot 16.00 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: GRATIS

Nederlandstalige film die gaat over de Rotterdamse Gerrie (68) en zijn zoon Dick. Gerrie sluit al jaren zijn ogen en oren voor de issues van zijn zoon. Dick verwacht altijd te veel van het korte weerzien met zijn vader en wil quality time. Dit jaar hangt de dreiging in de lucht dat het wel eens Gerrie's laatste bezoek aan Nederland zou kunnen zijn.

Dinsdag 15 juli FitFestival

⌚ 11.00 tot 13.00 uur

Locatie: Excelsior R'dam, Honingerdijk 110

Kosten: 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 lunch)

AUGUSTUS



Donderdag 7 augustus

Bloemschikken

🕒 13.00 tot 14.30 uur

Paleiszaal- Pompgebouw

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 7

Bloemschikken is een prachtige hobby die voor iedereen toegankelijk is. Met een beetje oefening, creativiteit en passie kunt u de meest verbluffende bloemstukken creëren. Dus ga aan de slag, ontdek de wereld van bloemschikken en laat u verrassen door de schoonheid van bloemen! Doet u mee?



Vrijdag 15 augustus

Dierentuin Koninklijke Burgers'Zoo (Arnhem)

🕒 09.00 uur vertrek

🕒 17.30 uur terug

Kosten: € 25, let op exclusief lunch

Ga mee op avontuur in één van de mooiste dierentuinen van Nederland! Ontdek dieren uit de jungle, de woestijn en de oceaan in een wereld vol natuur en avontuur. Vergeet uw lunchpakket en goede loopschoenen niet! Aanmelden is verplicht (uiterlijk 1 augustus).



Woensdag 20 augustus

(Rolstoel) Wandeling en maaltijd in De Esch

🕒 14.00 wandelen en aansluitend eten

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 10

Zondag 24 augustus

Pubquiz

🕒 13.00 tot 14.30 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: GRATIS

Pubquizen brengen mensen samen in een vriendelijke sfeer. Een pubquiz is geen al te serieuze, droge activiteit; bij een goede pubquiz valt er altijd genoeg te lachen. Doet u mee?

Donderdag 28 augustus

Tranen met Tuiten

🕒 14.00 tot 16.00 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 4,00

Zing mee met het leukste smartlappenkoor van Hoogvliet! *Tranen met Tuiten* brengt een middag vol herkenbare liedjes, vrolijke meezingers en een vleugje nostalgie. Een optreden vol gevoel, gezelligheid en muzikaal plezier!





Donderdag 4 september **Salsa workshop**

🕒 14.00 - 15.15 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 5,00

Maak kennis met Salsa dansen bij Salsa King en leer de nieuwste danspasjes tijdens een workshop! Tijdens deze Salsa Workshop leert u op een leuke manier de basispassen van Salsa.

U zult besmet worden met het salsa virus en ten volle genieten van deze plezierige dans.

Vrijdag 5 september **Fratsen - thema Brazilië**

🕒 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 2

Het land Brazilië staat centraal. Lekker genieten van de muziek en daarna een demonstratie en workshop Braziliaanse dans.

Donderdag 11 september **Verborgen Schatten**

🕒 11.00 - 12.30 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 3

Verborgen Schatten is bedoeld om senioren samen te brengen in een activiteit waarbij literatuur centraal staat. Een voorleesacteur komt langs en middels muziek en verhalen halen jullie samen mooie herinneringen op.



Donderdag 18 september **Strand Noordwijk**

🕒 09.00 uur vertrek

🕒 17.30 uur terug

Kosten: € 25, inclusief lunch

Samen genieten van een heerlijke lunch. Daarna kunt u een strandwandeling maken, pootjebaden of ontspannen op het buitenterras. Voor de echte shopliefhebbers is het winkelcentrum op loopafstand. Aanmelden is verplicht (uiterlijk 8 augustus)

Zondag 28 september **Burendag**

🕒 14.00 - 16.30 uur

Paleiszaal, Pompgebouw

Kosten: € 2

Hoe leuk is het om tijdens Burendag nieuwe burens te leren kennen en samen creatief aan de slag te gaan? Bent u er ook bij? Ingrediënten: schilderen, pannenkoeken en een buurtbingo.



O	C	D	Z	F	H	X	H	Z	F	Q	P	G	A
L	U	V	Y	N	F	E	C	E	I	P	Q	A	Y
U	P	K	D	O	A	L	E	X	L	O	D	B	C
W	U	A	M	O	S	C	I	D	M	O	O	A	Q
S	G	V	F	R	A	P	R	C	F	T	R	L	U
C	I	H	O	D	L	N	B	R	E	J	D	U	I
H	L	O	N	W	S	A	J	B	S	E	R	N	Z
A	D	T	D	I	A	Z	L	U	T	B	E	C	Z
T	E	M	S	J	T	X	X	S	I	A	C	H	I
T	S	N	E	K	Q	R	E	R	V	D	H	N	N
E	W	A	N	W	F	M	S	E	A	E	T	I	G
N	B	L	O	E	M	C	C	I	L	N	G	C	E
V	D	L	Q	D	H	G	H	S	U	U	J	S	N
W	H	R	O	N	T	M	O	E	T	I	N	G	O

ALEX	BLOEM
BUSREIS	DORDRECHT
ESCH	FILMFESTIVAL
FONDSSEN	GILDE
LUNCH	NOORDWIJK
ONTMOETING	POOTJEBADEN
QUIZ	SALSA
SCHATTEN	ZINGEN

Extra informatie

Bent u slecht ter been maar wilt u wel mee op stap. Geef dit dan door tijdens het aanmelden. Wij reserveren per uitje buiten de wijk zes rolstoelen en zetten vrijwilligers in om u te duwen. Op= op. € 5 voor het huren van de rolstoel

Aanmelden voor de activiteiten kan op de volgende manieren:

- Stuur een mail naar info@super-actief.nl
- Bel of stuur een app naar 010- 304 63 22 (wij zijn bereikbaar op de maandag, dinsdag en donderdag)
- Geef het persoonlijk aan ons door op de dinsdag



**Vertrek en aankomst-
locatie van de uitjes met
de bus: Pompgebouw,
Rijnwaterstraat 23**

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 externen naar ons worden doorberekend (bus, restaurant, entree).

Groetjes van Lilly en Sandy