



Super-Actief

2026

**PROGRAMMA
JANUARI - FEBRUARI - MAART**

KRALINGEN-CROOSWIJK



Super-Actief

PROGRAMMA VOORJAAR 2026

JANUARI

Dinsdag 6 januari

Creatief het nieuwe jaar in + lunch

€6

⌚ 10:00 - 13:00 uur

Oostmolensteyn, Oostplein

Een fris begin voor het nieuwe jaar! Hoe ziet úw 2026 eruit? Start het jaar creatief met onze gezellige collage-workshop. Met schaar, lijm en volop inspiratie maakt u een prachtig, persoonlijk kunstwerkje. Wij zorgen voor alle materialen en deskundige begeleiding. Neem gerust eigen foto's of knipsels mee! Na deze gezellige creatieve ochtend schuiven we aan voor een heerlijke Nieuwjaarslunch.

Aanmelden bij Aafje,
Stijn van Erp 0651569113

Aafje Stichting
Talent
en
Verhalen

Vrijdag 23 januari

Nieuwjaarslunch

€6

⌚ 12.00 – 14.00 uur

Paleiszaal, Rijnwaterstraat 23

Samen blikken we terug op 2025 en toosten op een mooi 2026. Wij zorgen weer voor een lekkere lunch, zorgt u voor de gezelligheid?

Aanmelden bij Lilly: 010-304 6322



Super-Actief

FEBRUARI

Donderdag 5 februari

Visje eten op de markt

⌚ 12.00 uur

Met het Mannencafé gaan we naar de markt, een lekker visje eten. Bij slecht weer eten we een visje in de Markthal. De kosten van het visje zijn voor eigen rekening.

Aanmelden bij Sandy: 010-304 65 16



Super-Actief

Donderdag 8 januari

Fenix kunstmuseum

€10

met Rotterdampas of museumjaarkaart GRATIS

⌚ 13.00 uur

Speciaal voor de heren een uitstapje naar het nieuwe Fenixmuseum. In Fenix vind je migratieverhalen uit de hele wereld. Verhalen van kunstenaars, wereldburgers en Rotterdammers. Misschien herken je jezelf wel in iemands verhaal of ontdek je juist iets nieuws.

Aanmelden bij Sandy: 010-304 65 16



Super-Actief





Dinsdag 10 februari

Vrolijk Valentijn Vieren (met een knipoog) + lunch €6

⌚ 10:00 - 13:00 uur

Oostmolensteyn, Oostplein

Valentijn vieren we samen! Verwen jezelf en de ander tijdens deze leuke, hartverwarmende Valentijnsactiviteit. Je zingt mee met liefdesliedjes, krijgt een workshop flirten en geniet van een heerlijke Valentijnslunch. Een dag vol liefde, gezelligheid en misschien wel een nieuwe vonk. Aanmelden bij Aafje, Stijn van Erp 0651569113



Dinsdag 10 februari

Liefde in de oorlog- lezing GRATIS

⌚ 13.15-15.00 uur

Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Nederlandse militairen verwekten op grote schaal kinderen tijdens de oorlog in Indonesië (1945-1949). Presentatie en film over liefde in de oorlog in Indonesië en de gevolgen voor de kinderen die werden geboren. Inclusief gratis boek.



Super-Actief

Zaterdag 14 februari

Valentijn fun day €5

⌚ 13.30 – 16.00 uur (inloop 13 uur)

Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Spelletjesmiddag met cadeautjes, hapjes en een drankje. Alles in het kader van de liefde. Aanmelden bij Lilly: 010-304 6322



Super-Actief

Dinsdag 24 februari

Muziekbingo €2

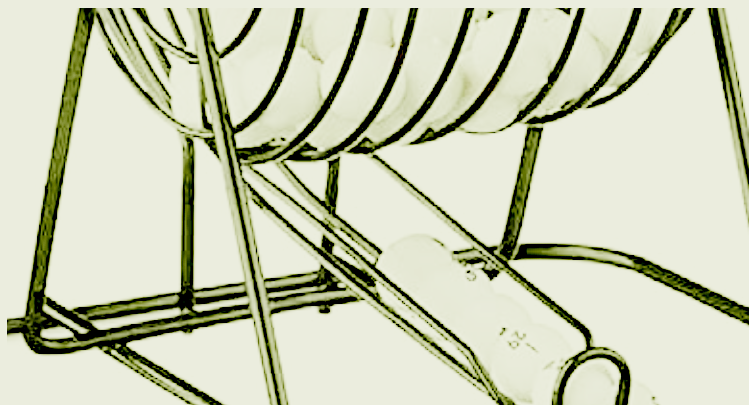
⌚ 13.30-15.00 uur

Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Schraap uw keel, wij zorgen voor de bingokaarten en de gezellige hits. Lekker zingen en wie weet gaat u naar huis met een leuke prijs. Aanmelden bij Lilly: 010-304 6322



Super-Actief



Dinsdag 24 februari

Zing mee met een smartlappenkoor + lunch €6

⌚ 12:30 - 15:30 uur

(12:30 start lunch - 13:30 start smartlappenkoor)

Oostmolensteyn, Oostplein

Lach, huil, beleef, geniet én zing uit volle borst mee met het smartlappenkoor Tranen met Tuiten uit Hoogvliet. Twee uur lang komen de mooiste, meest ontroerende en hilarische smartlappen voorbij. We starten deze unieke ervaring met een lekkere lunch waarna we onze kelen schrapen en de emoties de vrije loop laten. Mis het niet! Aanmelden bij Aafje, Stijn van Erp 0651569113





MAART

Vrijdag 13 maart

NLdoet- De Proeverij

€4

⌚ 11.00 – 13.30 uur

Paleiszaal, Rijnwaterstraat 23

Een gezellige activiteit waar u kunt gaan proeven. Niet alleen van de heerlijke hapjes maar ook van verschillende creatieve workshops. Aanmelden bij Lilly: 010-304 6322

Dinsdag 31 maart

Vakantiebeurs 2026

GRATIS

⌚ 13.30-14.30 uur

Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Het moment waarop u invloed kunt uitoefenen op ons zomerprogramma. Denk en stem mee. Heeft u leuke ideeën voor activiteiten of uitstapjes geef deze dan door aan ons. Samen maken we er weer een mooie zomer van. Aanmelden is niet nodig.



Vrijdag 20 maart

⌚ 13.00 tot 16.00 uur

Kunstatelier

GRATIS

Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

Een expositie waarbij de deelnemers van Schilderen en Teken en hun werken exposeren. Kom bewonderen, genieten en leer de deelnemers kennen. Wij zorgen voor een hapje en een drankje.



WEKELIJKS

ELKE DINSDAG

Sport en Sociaal

Sporten € 1 / Lunchen € 3,50

⌚ 11.15 sporten, 12.15 lunchen

Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 3

We gooien eerst de spieren los en genieten daarna samen van een lekkere lunch en gezelligheid. Samen sporten (met of zonder hulp van een stoel) met na afloop een lekker bakkie koffie/ thee. Ook kunt u aanschuiven tijdens de lunch. Uiteraard mogelijk om slechts aan één onderdeel mee te doen. Aanmelden is niet nodig



Rummikub middag

€ 2 incl. 1 drankje

⌚ 13.30-16.30

Centrale ruimte in het Pompegebouw, 23

Bent u ook liefhebber van Rummikub? Schuif dan gezellig aan en daag uzelf uit. Doet u mee?



Gezellige activiteit op dinsdag

€1

🕒 10:00 - 12:00 uur

Oostmolensteyn, Oostplein

Elke dinsdagochtend organiseren we een leuke activiteit. Wat u kunt verwachten: u blijft sociaal en fysiek actief, leert andere mensen kennen en ontwikkelt nieuwe vaardigheden. Dit alles onder professionele begeleiding en met veel gezelligheid. Kom gerust eens kijken.

Aanmelden: Aafje, Stijn van Erp
0651569113



Excelsior Football Memories

Gratis

🕒 10:00 uur – 12:30 uur

Honingerdijk 110,
supportershoe Excelsior

Gezamenlijk koffie drinken, bewegen, spelletjes en het ophalen van herinneringen aan voetbal, onze wijk en onze stad.

Aanmelden (verplicht) bij
Elke Oost: eoost@dock.nl of
06-3882 7099



Samen koken en eten

€7,50

🕒 15:00 - 17:00 uur

Oostmolensteyn, Oostplein

Kom elke week samen koken en eten. Onder begeleiding bereiden we smaakvolle gerechten uit alle hoeken van de wereld. Geniet van het samen koken, nieuwe recepten leren én natuurlijk van de gezamenlijke, heerlijke

maaltijd. Lekker en leerzaam, en dat allemaal voor een kleine, aantrekkelijke prijs!
Aanmelden bij Aafje,
Stijn van Erp 0651569113



Buurtkamer Gerrit de Koker

Koffie €1,- , lunch €2,-

🕒 10.30 - 13.30

Hofje van Gerrit de Koker,
Sionstraat 42

Kom gezellig langs voor een kop koffie, een praatje, gezelschap. Er kan een spelletje gedaan worden, of iets creatiefs meenemen waar je zelf aan kan werken. Ook met digitale vragen of andere hulpvragen kan je hier terecht. Om 12.15 kan er met elkaar geluncht worden.

Kom gezellig langs, het is een vrije inloop.

Informatie: Dock, Ingeborg
Rulander: 06-59943094



ELKE WOENSDAG

Buurtkamer Rubroek

koffie €1,- en lunch €2,-

🕒 10.00-14.00 uur

Odensehuis, Goudseplein 245

Om 10.00 staat de koffie klaar, buurtbewoners kunnen elkaar ontmoeten om een praatje te maken of een spelletje te doen.

Om 12.30 wordt er met elkaar geluncht.

Ook is er tussen 11.00 en 13.00 een vrijwilliger aanwezig die u kan helpen met al uw digitale vragen. Zoals over vragen over uw smartphone en tablet, laptop en pc,

internetbankieren digi-d, beeldbellen...geen vraag is te gek. Inloop zonder afspraak. Blijf sociaal door mensen uit de wijk te ontmoeten, en blijf zo op de hoogte van de activiteiten in de wijk. Kom gezellig langs, het is een vrije inloop.

Informatie: Dock: Ingeborg
Rulander: 06-59943094



ELKE DONDERDAG

Gezellige activiteit op donderdag

€1

Hofje van Gerrit de Koker,
Sionstraat 42

🕒 13:30 - 15:30 uur

Elke donderdagmiddag organiseren we een leuke activiteit. Wat u kunt verwachten: u blijft sociaal en fysiek actief, leert andere mensen kennen en ontwikkelt nieuwe vaardigheden. Dit alles onder professionele begeleiding en met veel gezelligheid. Kom gerust eens kijken.

Aanmelden bij Aafje,
Stijn van Erp 0651569113



Buurtkamer Nieuwe Branding met Stoelfit en Cognitief bewegen voor 50+

Sportles €4 per keer,

koffie drinken €1 / lunch €2

🕒 10:00 – 13:00 uur

Nieuwe Branding, Isaac
Hubertestraat 153

Een sportieve ochtend met een stukje krachttraining op een stoel en ook het trainen van de hersenen. Deze

sportles wordt gegeven door een ervaren sportleraar, met veel ervaring in het sporten voor senioren. Het is ook een hele gezellige les want er wordt ook veel gelachen met elkaar. Na het sporten is er ook aandacht voor het sociale gedeelte, want om 11 uur staat de koffie klaar.

Mensen uit de wijk die niet mee willen sporten zijn ook van harte welkom om buurtbewoners te ontmoeten en een praatje te maken en of een spelletje te doen.

Na het koffie drinken kan er nog gezellig met elkaar geluncht worden.

Kom gezellig langs!

Aanmelden: Dock: Ingeborg
Rulander: 06-59943094



Naam activiteit: Fitgym voor ouderen

€2,- per keer

Elke donderdagochtend

🕒 10.30-11.15 uur

Hofje Gerrit de Koker,
Sionstraat42

Fit op en rondom de stoel met LEF! Oefeningen die voor iedereen (vanuit de stoel) uit te voeren zijn. De sportles wordt

gegeven door een ervaren sportleraar.

Aanmelden bij: Dock, Ingeborg
Rulander: 06-59943094



ELKE WOENSDAG, DONDERDAG, VRIJDAG

Gratis

Kralings Informatie Centrum

🕒 10:00 uur – 12:30 uur

inloopspreekuur voor hulp bij praktisch-materiele vragen op het gebied van administratie en financiën.

ELKE VRIJDAG

Tekenen en schilderen

€1

Recreatieruimte Mazesteyn,
Watertorenweg 3

🕒 10.00 tot 12.00 uur

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.

Aanmelden via: Super-Actief
/ Lilly, 010- 304 6322 of kom spontaan langs.



Super-Actief

Nederlands Spreken

Gratis

Elke vrijdagochtend

🕒 10:00 – 11:30 uur

Informele taalgroep gericht op het oefenen van Nederlands spreken.

Aanmelden bij Bowie de Weijer,
06-38824830,
bdweijer@dock.nl



Computercursus Windows 11

Gratis

In overleg, doorgaans op
donderdag of vrijdagochtend

🕒 10:00 – 11:30 uur

Basiscursus voor digibeten of beginnend computergebruikers, gericht op de werking van Windows 11 en de belangrijkste toepassingen.

Aanmelden bij Bowie de Weijer,
06-38824830,
bdweijer@dock.nl



WIST U DAT

- Er altijd leuke activiteiten zijn in Hoppesteyn! Zoals een wisselend programma met bingo op woensdag, optredens van leuke artiesten.
- Er zijn inloopactiviteiten: Turks, Surinaams, Portugees / Kaapverdische en Vrouwtje Theelepels.
- Er is een brasserie waar u heerlijk kunt lunchen en dineren!
- U vanaf maart weer mee kunt met de duo-fiets
- We een Mannencafé hebben waar alleen mannen aan mogen deelnemen
- U zich ook als vrijwilliger kunt inzetten bij onze activiteiten