



Actief in Kralingen-Crooswijk



APRIL - MEI - JUNI
2026



Aafje thuiszorg
huizen
zorghotels

DOCK door de overheid



Super-Actief

PROGRAMMA VOORJAAR 2026



APRIL

Samen een Paasstukje maken

Donderdag 2 april

🕒 10:30 - 12.00 uur

€5

Pompegebouw, Rijnwaterstraat 23

Samen een mooi Paasstukje maken in een gezellige sfeer. Met leuke materialen en een kopje koffie of thee erbij. Iedereen gaat naar huis met een vrolijk stukje voor op tafel. Let op: neem zelf een vaas, schaalteje of bakje mee, dan zorgen wij voor de bloemen.

Aanmelden bij Super-Actief /
Lilly 010-304 63 22



Geurig Pasen + Paaslunch

Dinsdag 7 april 2026

🕒 12:00 - 15:00 uur

€8

Oostmolensteyn, Oostplein

Na de paasgedrukte plakken we er nog een gezellige dag aan vast. We beginnen met een heerlijke Paaslunch en gaan daarna aan de slag met het maken van een eigen geurzakje. U kiest uw eigen favoriete geurenmix en neemt het zakje na afloop mee naar huis. Heerlijk voor op het toilet of in de keuken. Zo gaat u niet alleen met een gevulde maag, maar ook met een heerlijk ruikend souvenir naar huis. Komt u ook gezellig mee snuffelen, meld u dan aan bij Stijn van Aafje.

Aanmelden bij Aafje, Stijn van Erp
0651569113



Mannencafé- Bezoek Belasting- & Douane Museum

Donderdag 9 april

🕒 13.00 - 15.00 uur

GRATIS

Verzamelen bij het Pompegebouw

Krijg een uniek kijkje in de Nederlandse belastinggeschiedenis en kom alles te weten over het douanewerk van verleden tot heden. Naast de vaste presentatie zijn er ook altijd tijdelijke tentoonstellingen, waardoor het aanbod verrassend blijft.

Aanmelden bij Super-Actief /
Lilly 010-304 63 22



Lenteplezier in de Keukenhof

Vrijdag 17 april

🕒 9.30 vertrekt de bus, 17.00 uur terug
in De Esch

€30

Pompegebouw, Rijnwaterstraat 23

Geniet van een ontspannen dag tussen de prachtige bloemen, kleurrijke tuinen en sfeervolle paden. Een heerlijke uitje om samen te genieten van al het moois dat de lente te bieden heeft.

Let op: wilt u gebruikmaken van een rolstoel dan regelen wij een vrijwilliger.

KOSTEN VOOR HET HUREN VAN EEN ROLSTOEL

€ 5. OP=OP

Aanmelden vóór 6 april bij Super-Actief /
Lilly 010-304 63 22



MEI



Dag van de lach

Vrijdag 1 mei ⌚ 13.00 - 15.45 uur
€ 3,00

Librijesteeg 4, dit is ongeveer 4 minuten lopen vanaf de bibliotheek aan de Hoogstraat.

Gaat u mee film kijken in de nieuwe centrale Bibliotheek? Eerst een tour door de bibliotheek en vervolgens genieten van een mooie film. We verzamelen in de hal van de bibliotheek en beginnen eerst met een korte tour. Om 14.00 start de film. In de week voorafgaand aan de film maken we de titel bekend.

Aanmelden bij Super-Actief / Lilly 010-304 63 22



Vrijheidsmaaltijd bij de burens

Dinsdag 5 mei
⌚ 12.30 - 14.00 uur

GRATIS

De Esch

Op 5 mei brengen we burens bij elkaar die samen willen genieten van de Vrijheidssoep. Na aanmelding ontvangt u een soeppakket met een blik soep en iets lekkers plus een verrassing om creatief mee aan de slag te gaan. Meer info over de vrijheidsmaaltijd delen we in april.

Aanmelden bij Super-Actief / Lilly 010-304 63 22



Vrijheid vieren + soep

Dinsdag 5 mei 2026
⌚ 12:00 - 14:00 uur

GRATIS

Oostmolensteyn, Oostplein

Vier de vrijheid! Op 5 mei schuiven we gezamenlijk aan voor een lunch, die we traditiegetrouw starten met een heerlijke kom Vrijheidssoep. Na de maaltijd vervolgen we de middag met een passend programma waarin vrijheid en de ontmoeting centraal staan. Komt u ook samen met ons stilstaan bij deze bijzondere dag? Meld u dan snel aan bij Stijn van Aafje.

Aanmelden bij Aafje,
Stijn van Erp 0651569113



Mannencafé - Visje eten

Donderdag 7 mei
⌚ 12.00 - 15.00 uur

Verzamelen bij het Pompegebouw

Samen met de heren brengen we een bezoek aan de viszaak op de Oudedijk. Want dat is bij uitstek een lekkere plek om verse vis te eten. Gaat u mee?

KOSTEN VOOR DE CONSUMPTIE ZIJN VOOR EIGEN REKENING.

Aanmelden bij Super-Actief / Lilly 010-304 63 22





Bezoek aan de Kunsthall GRATIS

Dinsdag 12 mei ⌚ 14.00 - 17.00 uur

Verzamelen voor de Kunsthall

Komend voorjaar presenteert Kunsthall Rotterdam Flowers Forever. Met meer dan tweehonderd objecten uit de kunst, design, mode en wetenschap biedt deze tentoonstelling voor het eerst in Nederland een uitgebreid cultuurhistorisch overzicht van de bloem. Flowers Forever toont hoe bloemen uitgroeiden van mythische en religieuze iconen tot statussymbolen, handelswaar en schakels in het mondiale ecosysteem.

Aanmelden bij Super-Actief /
Lilly 010-304 63 22



Een bezoekje aan Het Nieuwe Instituut Vrijdag 29 mei 2026

⌚ 10:00 - 12:00 uur

GRATIS

**Het Nieuwe Instituut, Museumpark 25
Rotterdam**

Gezellig samen op pad in Rotterdam! We brengen een bezoek aan het Nieuwe Instituut, waar we ons laten inspireren door bijzondere exposities over architectuur, design en digitale kunst. Na al dat moois is er de mogelijkheid een kopje koffie met iets lekkers te nuttigen (op eigen kosten). Wilt u mee op dit inspirerende en culturele uitje? Meld u dan snel aan bij Aafje, Stijn van Erp 0651569113 (beperkt aantal plaatsen).



JUNI

Hitte Dag

Dinsdag 2 juni ⌚ 13.15 - 14.15

GRATIS

**Recreatieruimte Mazesteyn,
Watertorenweg 3**

Ga voorbereid de zomer in. Het wordt steeds vaker en langer warm in Rotterdam. Op zomerse dagen is het hier de afgelopen jaren gemiddeld 8 graden warmer geworden. Zomerweer is fijn, maar vanaf 25 graden wordt het voor veel mensen al snel te warm. Voorkom hittestress en hoor deze middag wat u kunt doen bij extreme hitte. Wij zorgen voor een verkoelend ijsje!





Wereld fietsdag

Woensdag 3 juni

GRATIS

Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Samen fietsen, samen genieten. Op Wereld Fietsdag bieden wij een gratis rit aan op de duo-fiets. Speciaal voor de mensen die minder mobiel zijn en niet meer alleen mogen/ kunnen fietsen. Wij regelen een gezellige vrijwilliger die met u een rit maakt op de elektrische fiets. U kan maar hoeft niet mee te trappen. Maak een ritje en herontdek de leuke plekjes in Kralingen. Het tijdstip wordt na aanmelding met u afgestemd.

Aanmelden bij Super-Actief
Lilly 010-304 63 22



Opa & Oma dag

Donderdag 4 juni

13.00 - 16.00

GRATIS

Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Een bijzonder moment samen, opa of oma en kleinkind schilderen elkaar op Canva. En hoe leuk is het om daarna samen ouderwets pannenkoeken te eten.

Aanmelden bij Super-Actief
Lilly 010-304 63 22



Picknick

Vrijdag 19 juni ⌚ 11:30-13:30

€6

Weteringstraat, in het Plantagepark

Kom gezellig samen genieten van een ontspannen middag in de buitenlucht, met een leuke muziekbingo en diverse spellen. Er zijn uiteraard ook heerlijke hapjes om de middag prettig door te komen. Aanmelden:

DOCK / Anjana 0643772320

Super-Actief / Lilly 010 304 6322

Aafje / Stijn 06 51569113

Theatervoorstelling Au!derdom

Maandag 15 juni

GRATIS

Locatie en tijd maken we een week voor de voorstelling bekend

Verborgen leed kan plaatsvinden op veel verschillende manieren. Bijvoorbeeld fysiek, mentaal, financieel en seksueel, maar ook verwaarlozing. In het kader van de Dag tegen ouderen mishandeling presenteert theatergroep In Feite verhalen over ouder mishandeling en hoe u daar mee om te gaan.

Aanmelden bij Super-Actief /
Lilly 010-304 63 22



Social Media Dag

Dinsdag 30 juni ⌚ 13.15 - 14.30

GRATIS

Recreatieruimte Mazesteyn,
Watertorenweg 3

Veel mensen gebruiken dagelijks sociale media zoals Facebook, Twitter, Instagram en WhatsApp. Maar deze platformen zijn constant aan het veranderen. Laat u bijpraten over sociale media zodat u mee kunt blijven doen.



WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

DOCK

Excelsior Football Memories

🕒 Dinsdag 10.00 - 13.00

€0

**Supportershome Excelsior,
Honingerdijk 110**

Herinneringen op aan voetbal en aan vroeger in het algemeen. Voor ouderen die behoefte hebben aan geheugentraining, een dagstructuur, activering en gezelligheid.

Opmerking: er is een wachtlijst

DOCK en Excelsior Foundation

Informatie en aanmelden:

Elke Oost: 06-3882 7099

Samen eten

🕒 Dinsdag 17:00 - 19:00

€7,50

**Huis van de wijk het Pompegebouw,
Rijnwaterstraat 23**

Heerlijke 2-gangen maaltijd

Informatie en aanmelden (DOCK):

Sonja Rietkerken: 06-59942116

Buurtkamer Rubroek

🕒 1e woensdag van de maand 10.00 - 14.00 uur

KOFFIE €1,- EN LUNCH €3,-

Odensehuis, Goudseplein 245

Vrije inloop voor ontmoeting een praatje, of een spelletje. Om 10u staat de koffie klaar. Om 12.30u wordt er met elkaar geluncht. Tussen 11 en 13u is er een vrijwilliger aanwezig die u kan helpen met al uw digitale vragen. Neem smartphone, tablet of laptop mee.

Kom gezellig langs en blijf op de hoogte van de activiteiten in de wijk.

Informatie en aanmelden (DOCK):

Ingeborg Rulander: 06-59943094

SUPER ACTIEF

Sociaal Vitaal

🕒 Dinsdag 11.15 -12.00

€ 1 PER KEER

**Recreatieruimte Mazesteyn,
Watertorenweg 3**

Spieren soepel houden en fit(ter) worden?
Sport met andere senioren onder leiding van een ervaren sportdocent.

Rummikub middag

🕒 Dinsdag 13.30-16.30

€ 2 INCL. 1 DRANKJE

**Centrale ruimte in het Pompegebouw,
Rijnwaterstraat 23**

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

Samen lunchen

🕒 Dinsdag 12.15

€ 3,50

**Recreatieruimte Mazesteyn,
Watertorenweg 3**

Geniet van een lekkere lunch verzorgd door onze vrijwilligers, ga een leuk gesprek aan met buurtbewoners.

Schuift u ook aan?

Buurtkamer Crooswijk + Cognitieve sportles senioren

🕒 Donderdagochtend 10.00 - 13.00 uur

SPORTLES €4,- PER KEER, KOFFIE DRINKEN

€1,- LUNCH €3,-

De Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153

Kracht-en hersentraining op een stoel.

De les wordt gegeven door een ervaren sportleraar. Om 11 uur is er koffie. Ook niet-sporters zijn welkom voor koffie, ontmoeting, een praatje of een spelletje. Er kan gezamenlijk geluncht worden.

Kom gezellig langs!

Informatie en aanmelden (DOCK):

Ingeborg Rulander: 06-59943094

Samen eten

🕒 Donderdag 17:00 - 18:00 uur

€5

Huis van de wijk

De Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153

Heerlijke 3-gangen maaltijd

Informatie en aanmelden (DOCK):

Anjana Koendan-Pandaj: 06-43772320

Gameseniors

🕒 Vrijdag 11.30 - 13.30 uur

€0

Huis van de wijk

De Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153

Door middel van actieve spellen in beweging blijven. Voor ouderen die behoefte hebben aan geheugentraining, een dagstructuur, activering en gezelligheid.

DOCK en House of Esports

Informatie en aanmelden (DOCK):

Anjana Koendan-Pandaj: 06-43772320

Samen eten

🕒 vrijdag 13:00-13.30 uur

€3

De Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153

Heerlijke 2-gangen maaltijd

Informatie en aanmelden (DOCK):

Anjana Koendan-Pandaj: 06-43772320

Sociaal Vitaal Struisenburg

🕒 Donderdag 11.15 - 12.00

€ 1 PER KEER

Pompzaal in het Pompegebouw,

Rijnwaterstraat 23

Spieren soepel houden en fit(ter) worden?

Sport met andere senioren onder leiding

van een ervaren sportdocent.

Tekenen en schilderen

🕒 Vrijdag 10.00 - 12.00

€ 2,50

Recreatieruimte Mazesteyn,

Watertorenweg 3

Sluit u lekker aan bij het kunstAtelier en

ga creatief aan de slag met gezellige

mensen uit de wijk. Ieder werkt aan een eigen tekening of schilderij. Beginnend of

gevorderd maakt niet uit. We helpen en

leren van elkaar.

Aanmelden bij Super-Actief /

Lilly 010-304 63 22 of kom spontaan langs.

AAFJE

Gezellige activiteiten op dinsdag

🕒 di 10:00 - 12:00 uur
€1

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.

Informatie en aanmelden:
Stijn van Erp 0651569113

Samen koken en eten

🕒 di 15:00 - 17:00 uur
€7,50

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!

Informatie en aanmelden:
Stijn van Erp 0651569113

Gezellige activiteiten op donderdag

🕒 do 13:30 - 15:30 uur
€1

Hofje van Gerrit de Koker, Sionstraat 42

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.

Informatie en aanmelden:
Stijn van Erp 0651569113

WIST U DAT...

DOCK bij het Kralings Informatie Centrum aan Vredenoordplein 43 iedere woensdag, donderdag en vrijdag ochtend (10.00-12.30 uur) gratis hulp biedt bij formele brieven en formulieren. Voor informatie: 010-212 23 23 / kic3061@gmail.com

Wist u dat er bij Aafje ...

Leuke activiteiten zijn in Hoppesteyn?

- Er zijn altijd leuke activiteiten in Hoppesteyn!
- Zoals een wisselend programma met bingo op woensdag, optredens van leuke artiesten.

- Er zijn inloopactiviteiten: Turks, Surinaams, Portugees / Kaapverdische en Vrouwetje Theelepels.
- Er is een brasserie waar u heerlijk kunt lunchen en dineren!

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.

En wist u dat ...

- U Stijn altijd kunt bellen voor informatie?
Stijn van Erp 0651569113

Wist u dat ...

Super-Actief

- een duo-fiets heeft die bewoners uit De Esch voor slechts €5 mogen huren? En dat we indien gewenst ook een vrijwilliger kunnen regelen om u door de wijk te fietsen?
- het mogelijk maakt dat u drie dagen in de week kunt sporten in De Esch? Dinsdag, donderdag en vrijdag. Benieuwd? Neem gerust contact met ons op.
- haar mooie werk alleen kan doen met inzet van onze lieve vrijwilligers?