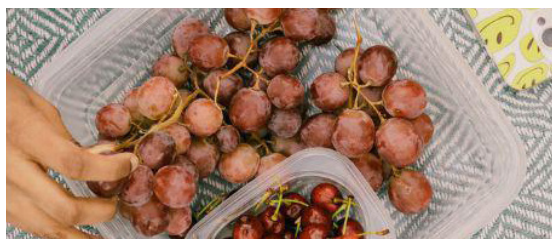


# Retourtje Randstad 2026 Zomerprogramma



**Super-Actief**  
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'

# Colofon

- 1 Colofon
- 2 Retourtje Randstad
- 3 Zomerprogramma 2026
- 4 Programma 2 juli
- 5 Programma 9 en 17 juli
- 6/7 Programma 21 juli
- 8 Programma 31 juli
- 9 Programma 3, 6 en 13 aug.
- 10 Programma 20 aug.
- 11 Programma 4 sep.
- 12 Programma 10 en 15 sep.
- 13 Programma 27, 28 en 30 sep.
- 14 Extra informatie programma
- 15 Wist u dat?
- 16 Verfrissende zomerdrankjes
- 17 Hitteplan
- 18 Vraagknop
- 19 Fietsmaatjes Kralingen
- 20 Mede mogelijk gemaakt door

## Stichting Super-Actief

Rijnwaterstraat 23d  
3063HC Rotterdam

info@super-actief.nl  
010-304 63 22

www.super-actief.nl  
Facebook: Super-Actief



## Super-Actief

'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'



# Retourtje Randstad

## Met veel plezier presenteren wij jullie het zomerprogramma van 2026!

Met trots delen we dit programma met jullie. Dankzij jullie ideeën en input hebben we het kunnen samenstellen, en daar zijn we ontzettend blij mee. We hopen natuurlijk dat jullie er net zo enthousiast over zijn als wij.

Laten we er samen weer een prachtige zomer van maken, vol gezelligheid, ontmoeting en mooie momenten. Een zomer waarin we genieten van alles wat Nederland te bieden heeft. Met dit zomerprogramma willen we ontmoeting stimuleren en bijdragen aan een fijne en bijzondere zomer voor iedereen.



## Voor wie nieuw is bij Stichting Super-Actief:

- Wist u dat... Iedereen welkom is.
- Wij ook rekening houden met ouderen die minder mobiel zijn? Onze vrijwilligers zorgen ervoor dat iedereen mee kan doen. We lopen graag met u mee en indien nodig kunt u gebruikmaken van uw eigen rolstoel of een rolstoel van ons. Onze vrijwilligers helpen u daar met plezier bij.
- Het ook mogelijk is om tegen een aangepast tarief deel te nemen wanneer de kosten een belemmering vormen.

Wij hopen van harte dat u deze zomer met ons mee op pad gaat. We kijken ernaar uit u te ontmoeten en samen mooie herinneringen te maken.

Hartelijke groet,  
Lilly en Sandy



# Zomerprogramma 2026

Wekelijks op dinsdag vanaf 30 juni tot en met dinsdag 29 september

Sport en Sociaal en /of lunchen\*

Sporten van 11:15 tot 12:00 uur - Kosten: € 1,00

Lunch: 12:15 tot 13.00 uur - Kosten: € 3,50

Waar: binnenplaats Pompgebouw in de Esch, Rijnwaterstraat 23

We gooien eerst de spieren los en genieten daarna samen van een lekkere lunch en gezelligheid. Aanmelden is niet nodig. Bent u voor het eerst dan sport u de eerste les gratis mee.

***\*U kunt ook aan slechts één onderdeel meedoen.***



# Juli



## Donderdag 2 juli bezoek Diergaarde Blijdorp

Tijdens een avontuurlijk bezoekje aan diergaarde Blijdorp valt er heel veel te zien en ontdekken. Neem een kijkje in de Aziatische regenwouden, de Afrikaanse savanne, het Oceanium, Antarctica en nog veel meer. Lekker de dieren bewonderen van alle verschillende delen van de wereld! Bent u slecht ter been, maar wilt u wel mee? Laat het ons dan weten, dan zorgen wij voor een rolstoel en een vrijwilliger om de rolstoel te duwen. Gaat u gezellig mee? Verzamelen: 11:00 uur voor de nieuwe ingang van Diergaarde Blijdorp (Blijdorplan 8)

### Kosten:

€ 22,00 voor de mensen zonder Rotterdampas

€ 5,00 indien u een Rotterdampas heeft en deze nog niet gebruikt heeft bij Diergaarde Blijdorp

## Donderdag 9 juli

### Mannencafé- Klaverjassen

Heeft u de 'nel' al in handen en bent u niet bang om troef te spelen? Schuif dan aan bij onze gezellige klaverjasmiddag! Of u nu een doorgewinterde kaarter bent of het spel na een tijdje weer wilt oppakken: heren zijn van harte welkom. Naast een flinke dosis gezelligheid strijden we natuurlijk om de felbegeerde titel. Onder het genot van een drankje en een hapje maken we er gegarandeerd een topmiddag van!

Tijd: 13.00 tot 15.00 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 2,50



## Vrijdag 17 juli

### Danspaleis

Het Danspaleis is een ouderwets gezellig dansfeest voor ouderen en iedereen die van swingen houdt. De Platendraaier trekt oude krakers uit de koffer van de sterren van weleer, zoals Johnny Hoes, Louis Prima, Lieve Hugo en Doris Day. Van meezinger tot tranentrekker, van merengue tot Engelse wals en van polonaise tot buikdans: met Het Danspaleis is het altijd bal.

Tijd: 13:30 – 15:30 Toegang: Gratis

Locatie: Aafje Hoppesteijn, Boezemsingel 100



## Dinsdag 21 juli

Kaasmarkt Alkmaar

Een tripje met de bus naar het gezellige Alkmaar! De stad die bekend staat om kaas en ook daarom bezoeken we deze dag de kaasmarkt. Lekker proeven en ontdekken. In de middag de mogelijkheid om verschillende activiteiten te doen en de stad te verkennen.

Verzamelen: 13.45 uur, Pompegebouw, Rijnwaterstraat 23

Let op: Wilt u voor vertrek nog genieten van een lunch in De Esch, dan is dat uiteraard mogelijk. We lunchen van 12.15 tot 13.00 uur in het Pompegebouw.

Vertrek bus: 14:00 uur - we zijn rond 22.45 uur weer terug in De Esch

Kosten: € 25

Aankomst in Alkmaar rond 15:30 uur

Wat kunt u allemaal in Alkmaar doen:

### Mogelijke activiteiten:

- Wandelen door de oude binnenstad
- Winkelen in Fnidsen en Hekelstraat
- Terrasje aan de Mient of Platte Stenenbrug
- Bezoek de Grote Sint-Laurenskerk
- Bezoek het Hollands Kaasmuseum
- Bezoek het Beatles Museum
- Bezoek hofjes of Molen van Piet



**Super-Actief**  
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'

In de avond is het tijd voor een mooi schouwspel de opening van de kaasmarkt:

### **Het programma op het Waagplein**

19:00 uur – Het luiden van de bel: De markt wordt officieel geopend door een eregast die de grote kaasbel luidt.

19:05 uur – Keuren en handelen: De keurmeesters inspecteren de kazen door erop te kloppen en stukjes te proeven. De handelaren onderhandelen daarna via het traditionele handjeklap over de prijs per kilo.

19:15 uur – Dragen en wegen: De kaasdragers van het gilde rennen met houten berries (waar zo'n 130 kilo aan kaas op ligt) over het plein naar het Waaggebouw om de partijen officieel te laten wegen.

19:30 uur – Laden: De zogenaamde 'ingooiers'; werpen de goedgekeurde en verkochte kazen op houten karren om ze af te voeren.

21:00 uur – Einde markt 21.00 uur



Wat is er nog meer te zien en te doen?

### **De Ladyspeaker:**

Tijdens het hele schouwspel geeft een presentatrice uitleg via de luidsprekers (in verschillende talen) over de gebruiken, de kleding en de geschiedenis.

### **Gezellige Braderie:**

Rondom het Waagplein vind je een sfeervolle ambachtsmarkt en braderie waar u souvenirs, streekproducten en natuurlijk verschillende soorten kaas kunt kopen.

### **Fotomomenten:**

U kunt op de foto met de kaasmeisjes of zelf even plaatsnemen op de grote kaasweegschaal.

### **Terrasjes:**

De omliggende horeca heeft de terrassen openstaan, waardoor je onder het genot van een drankje kunt toekijken hoe de markt verlicht wordt door de avondzon en de straatlantaarns.

# Vrijdag 31 juli

## Bezoek Petten aan zee

Een bezoekje aan het mooie Petten aan zee. Lekker ontspannen op het strand in het Noorden van het land waarbij we ook lekker gaan lunchen, eten en de braderie gaan bezoeken.

Verzamelen: 12.45 uur, Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Vertrek bus: 13:00 uur rond 21:00 uur zijn we weer terug in De Esch

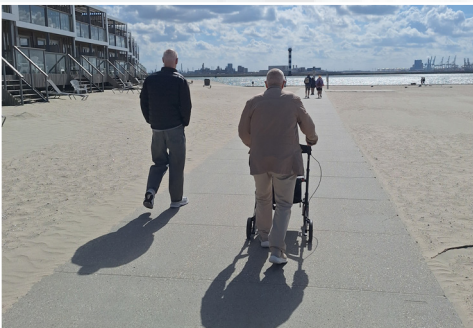
Kosten: € 25

## Wat kunt u doen in Petten

- Wandelen over de braderie
- Terrasje pakken
- Winkelen bij de marktkramen
- Strandbezoek
- Wandeling door de Pettemerduinen
- Bezoek Informatiecentrum Kust, Zand tegen Zee
- Uitzicht bekijken vanaf de Panoramaduin
- Foto's maken bij Palendorp Petten

Vanaf 17:00 uur start de avondbraderie

- Kramen met kleding en streekproducten
- Souvenirs
- Livemuziek
- Horecaterrassen
- Snacks, ijs, drankjes en avond eten
- Vrij rondlopen en ontspannen



# Augustus

## Maandag 3 augustus

Filmmiddag

Een gezellige filmmiddag waarbij we kijken naar een leuke Nederlandstalige film. Dit onder het genot een snack en een drankje.

Welke film we gaan kijken? Dat weten we nog niet. Een week voor de film mogen jullie stemmen via de app.

Tijd: inloop 13.00, start film 13:15 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 2

## Donderdag 6 augustus

Mannencafé- naar Hoek van Holland

Samen met de heren uit de wijk vertrekken we naar Hoek van Holland om samen te lunchen. Na de lunch wandelen is natuurlijk mogelijk.

Vervoer hangt af van het aantal deelnemers. Opties: met de auto of het OV.

Vertrek 11:00 uur vanaf De Esch

Kosten: € 15

## Donderdag 13 augustus

Beweeg Bingospel - het spel om te bewegen

Bingo met lichte fysieke oefeningen, zoals armrotaties of knieheffen, speciaal ontworpen voor ouderen om op een leuke en interactieve manier in beweging te blijven. Geschikt voor ouderen met verschillende niveaus van mobiliteit en vaardigheden., ook voor mensen met beperkingen, inclusief dementie.

Bevordert sociale interactie en plezier, wat belangrijk is voor de mentale en emotionele welzijn.

Uiteraard zijn er ook leuke prijsjes te winnen.

Start bingo: 13.00 uur, einde 15.00 uur

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: € 2,00



## Donderdag 20 augustus

### Bezoek Rijsbergen en Breda

De dag begint in het gemoedelijke Rijsbergen. Het Aardbeienterras in Rijsbergen is uitstekend ingericht voor ouderen en mindervaliden, met een volledig gelijkvloerse en verharde indeling waardoor de locatie zeer rolstoeltoegankelijk is. Trek uw wandelschoenen aan of stap op de fiets voor een tocht door de uitgestrekte velden en bossen van de Westpolder en de nabijgelegen Aa of Weerijs. Rijsbergen ademt rust en authenticiteit. Geniet na je wandeling van een verse koffie met een ambachtelijk stuk Brabantse vlaai bij een van de lokale horecagelegenheden, waar persoonlijke gastvrijheid nog heel gewoon is.

Voor de liefhebbers is, tegen betaling, ook een leuke workshop van 3 uur. Aardbeienplantjes planten en natuurlijk zelf aardbeien plukken. De plantjes mag u mee naar huis nemen zodat u 6 weken later thuis uw eigen aardbeien kunt oogsten! Ook de zelfgeplukte aardbeien mag je meenemen, of meteen opsmikkelen natuurlijk! Plukken en planten is in de kassen waarbij u tijdens het plukken relaxed op een karretje zit, dus voor iedereen geschikt! En bij elk weertype.

Na al deze noeste arbeid wordt het tijd om te gaan genieten van de specialiteit van Het Aardbeienterras, de heerlijke High Strawberry, inclusief chocoladefondue. Ondertussen volgt de ultieme test of jullie iets hebben opgestoken van de workshop en houden ze de grappige Aardbeienterras-quiz, waarbij de winnaar natuurlijk een leuk prijsje verdient!



### Middag: Cultuur en winkelen in historisch Breda

Na een ontspannen ochtend brengt een korte rit u naar het hart van Breda, een stad die al herhaaldelijk is uitgeroepen tot beste binnenstad van Nederland. Wandel door de sfeervolle, monumentale straatjes rondom de indrukwekkende Grote Kerk en ontdek de verborgen Willem Merkxtuin.

Verzamelen: 10.15 uur, Pompegebouw, Rijnwaterstraat 23

Vertrek bus: 10:30 uur rond 17:30 uur zijn we weer terug in De Esch

Kosten: € 35, optioneel kosten workshop € 15

# Vrijdag 4 september

## Seniorenfit- zwemmen

Bij gezond ouder worden, hoort bewegen. Wie regelmatig beweegt, blijft langer mobiel. Het sporten in het water heeft veel voordelen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal, waardoor je spieren, botten en gewrichten soepel blijven.

Speciaal voor mensen van 60 jaar en ouder is er Seniorenfit. Onder deskundige begeleiding, van een gekwalificeerde zweminstructeur, worden vrijblijvend oefeningen in water van maximaal 1,10 meter diep. aangeboden. Iedereen kan hierbij zijn of haar eigen tempo bepalen. Het is ook mogelijk om in het diepe bad, onder begeleiding, aan je conditie en techniek te werken of zelf in je eigen tempo baantjes te trekken.

## Bewegen en plezier

Bij seniorenfit gaat het in eerste instantie om het bewegen, maar minstens zo belangrijk is het plezier. Beide elementen komen ruimschoots aan bod. We sluiten de middag af met een bakkie.

Tijd: start 14.15 tot 15.15 uur

Waar: Oostelijk zwembad, Gerdesiaweg 480

Kosten: € 7,40 ( heeft u uw Rotterdampas nog niet gebruikt om te zwemmen, dan zwemt u gratis)





**Donderdag 10 september**

Verassingsactiviteit

Creatief aan de slag

Creatief of iets minder creatief, we gaan lekker aan de slag onder begeleiding van een docent. Wat we gaan doen dat ziet u op de dag zelf. Wat we beloven is dat iedereen aan het einde van de middag iets moois heeft om mee te nemen naar huis.

Tijd: 13.00 uur tot 15.00 uur  
Locatie: Pompgebouw,  
Rijnwaterstraat 23  
Kosten: € 10

**Dinsdag 15 september**

### **Diner en Disco**

Diner in het Pompgebouw. Eet u mee met een maaltijd gemaakt met liefde door de vrijwilligers van DOCK?

Na het diner uit uw dak gaan op de hits van ABBA, The Jackson Five of de Bee Gees? Dan is een workshop Discodansen perfect! Of u nu soepel bent of stijf: onze dansdocent zorgt ervoor dat iedereen plezier beleeft aan deze workshop. We maken de spieren lekker los tijdens de warming-up, waarna we al snel overgaan op het leren van de danspasjes. Denk aan de beroemde 'disco finger' uit Saturday Night Fever, the hustle en de bekende robot bewegingen. Alles komt voorbij! Verbaas u over elkaars talent, geniet van de muziek en ga gezellig los. We sluiten de workshop af met een klein discofeestje, want daar draait u uw hand niet meer voor om.

Dus gooi je heupen los en ga uit uw dak op alle bekende discohits! Komt u gekleed in discostijl, dat maakt het extra leuk. Tijd: 17.30 uur start avondeten. 19.00 tot 20.45 uur workshop discodansen en vrij dansen.

*\*Liever meedoen aan één activiteit? Dat is mogelijk.*

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23  
Kosten: € 7,50 diner exclusief drankjes, € 12 Discodansen

## Zondag 27 september Burendag

Komt u ook genieten van Burendag in de Paleiszaal en buitenterras? Een mooi moment om de buren uit de wijk te leren kennen, maar we doen het rustig aan. Niets hoeft, alles mag. Zitten en genieten van het weer en de snacks, in gesprek gaan met buren, maar er valt nog meer te beleven. Doe mee aan de Burenbingo, de ruil-tafel is er ook dus heeft u nog goede bruikbare spullen die u niet meer gebruikt? Neem deze dan mee. Uiteraard is er ook een DJ voor extra gezelligheid.

Tijd: 14.00 uur tot 16.00 uur

Kosten: GRATIS

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23



## Maandag 28 september

### Film in de Wijk- onderdeel van het Seniorenfilmfestival

Genieten van een goeie film in de wijk? Dat kan. We draaien de klassieker Singin' in the Rain". Een film die in 1952 werd uitgebracht en is een van de meest beroemde muziekfilms ooit. De film is geregisseerd door Stanley Donen en Gene Kelly en is een romantische en komedie met een sterke danservlag. De film volgt de ontwikkeling van de hoofdpersonages Don Lockwood en Kathy Selden, die een ontluikend liefdesverhaal vertellen.



Tijd: 13.15 uur inloop, 13.30 uur start film

Locatie: Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Kosten: GRATIS



## Woensdag 30 september

### Lunchcruise over de afgedamde Maas

Tijdens de tocht trekt het landschap aan u voorbij. Vanuit de haven van Heusden varen we over de Maas en Andelse Maas, we varen op de grens van Brabant en Gelderland. Het uitzicht is een variatie van kleine dorpjes op de dijken, recreatie, haventjes, molens en Hollandse vergezichten. Tijdens de tocht geniet u niet alleen van het mooie uitzicht maar ook van een heerlijke lunch. We varen 3 uur lang.

!! Let op: om mee te kunnen, dient u wel een korte trap met zes treden af te kunnen.

Verzamelen: 09.15 uur, vertrek bus 09.30 uur

Terug: rond 16.00 uur. Kosten: € 35

# Extra informatie over het zomerprogramma

## Graag aanmelden voor de activiteiten

Aanmelden voor de activiteiten kan op de volgende manieren:

- Door een mail te sturen naar [info@super-actief.nl](mailto:info@super-actief.nl), geef uw naam, telefoonnummer en adres door en de activiteiten waar u aan wilt deelnemen.
- Bel of stuur een whatsapp naar 010-3046322 (wij zijn bereikbaar op de maandag, dinsdag en donderdag)
- Geef het persoonlijk aan ons door tijdens de lunch op de dinsdag

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 een aantal rolstoelen en zetten vrijwilligers in om u te duwen. Op=Op. Wij vragen wel een eigen bijdrage van € 5 voor het huren van de rolstoel.

Betalen voor het zomerprogramma kan op verschillende manieren

Let op: voor de uitjes met een busreis dient de betaling minimaal één week van tevoren te zijn voldaan.

## Mogelijkheden om te betalen:

- Contant of met de pin kan op de dinsdag (voor de sportles of na de lunch)
- Overmaken naar onze bankrekening: NL16RABO0182450171 t.n.v Super-Actief ! Let op, vergeet niet aan te geven om welke activiteit het gaat en uw naam te vermelden.
- Via Tikkie, laat ons dit mondeling of via de whatsapp weten.

Let op: wij kunnen helaas geen geld teruggeven indien u om welke reden dan ook toch niet kunt deelnemen aan de activiteit. Dit omdat de kosten van externe partijen toch aan ons worden doorberekend (bus, restaurant, entree). Wij vragen uw begrip hiervoor.



## Wist u dat?

Het Repair Café in Esch helpt inwoners maandelijks om kapotte spullen, zoals apparaten, fietsen, kleding en meubels, een tweede leven te geven. Samen met handige vrijwilligers repareer je jouw spullen in plaats van ze weg te gooien. Ze zijn iedere dinsdag, woensdag en donderdag tussen 13.00 en 16.00 uur te vinden in het Huis van de Wijk, Pompegebouw. Adres: Rijnwaterstraat 23.

Er op verschillende momenten sportlessen voor senioren zijn in De Esch. Bijvoorbeeld op de dinsdag in Mazesteyn, donderdag en vrijdag in het Pompegebouw. Meer weten of een keer meedoen? Neem gerust contact met Super-Actief op.

De PLUS supermarkt tegen een klein bedrag uw boodschappen kunt thuisbezorgen of voor u kunnen klaarzetten in de supermarkt? Voor meer informatie kunt u bellen naar 010 453 1931.

Er wekelijks een groepje bewoners creatief aan de slag gaat in Mazesteyn, lekker tekenen en schilderen. Sluit lekker aan bij het kunstatelier, beginnend of gevorderd maakt niet uit. We zijn er van 10.00 tot 12.00 uur. Kosten € 2,50 per keer.

Stichting Super-Actief ook een Whatsapp groep heeft waar wij informatie over (onze) activiteiten delen? Zo hoeft u niks te missen.

Wilt u ook worden toegevoegd aan de appgroep? Laat ons dit dan weten via 010- 304 63 22, Of scan onderstaande QR code.



**Sandy dos Reis**



## Lekkere verfrissende zomerdrankjes

Bij een lange, zwoele avond buiten hoort natuurlijk een lekker drankje. Met deze zomerse drankjes houdt u het hoofd koel. Want we hebben al best wat warme dagen gehad in Nederland.

### Zelfgemaakte Mojito Ijsthee (Alcoholvrij)

Een verkwikkende mix van frisse munt en limoen.

Ingrediënten: 1 liter gekookte en afgekoelde groene thee, 1 handje verse muntblaadjes, sap van 2 limoenen, 1 eetlepel honing of agavesiroop en veel ijsblokjes.

Bereiding: Kneus de muntblaadjes lichtjes met een lepel in een kan. Voeg de thee, het limoensap en de honing toe en roer goed. Serveer met ijsblokjes.

### Komkommer-Gember Cooler

Scherp en superversissend.

Ingrediënten: 1/2 komkommer (in linten of plakjes), 1 stukje verse gember (in dunne plakjes), sap van 1 limoen, 750 ml ginger beer of ginger ale en ijs.

Bereiding: Doe de komkommer, gember en het limoensap in een glas. Vul aan met ijsblokjes en schenk vol met het gemberbier.

### Roze Smoothie

Ingrediënten: 0,5 rauwe rode biet, handje frambozen (kan ook uit de diepvries), sap van een halve citroen (of een kwart als je van wat zoeter houdt), 200 ml amandelmelk

Bereiding: Schil de biet en snijd deze in kleine stukjes. Snijd het vruchtvlees uit de citroen. Doe dit samen met de frambozen en de amandelmelk in de blender. Zet de blender op standje 8 en draai er in 2 minuten een gladde smoothie van.

### Oranje smoothie

Ingrediënten: 2 stuks bospeen, 1 sinaasappel, 0,5 banaan, 200 ml amandelmelk, snufje kaneel

Bereiding: Snijd de wortel in kleine stukjes. Verwijder de schil van de sinaasappel. Doe dit samen met de banaan, de amandelmelk en een snufje kaneel in de blender. Blend er een gladde smoothie. Door de wortel heeft deze iets langer nodig, ik zou hem 2 minuten blenden op standje 8.



# Hitteplan

Ouderen zijn extra gevoelig voor hitte door een verminderd dorstgevoel en een lagere zweetproductie. Drink minimaal 2 tot 3 liter per dag (ook zonder dorst), blijf binnen tijdens de warmste uren, houd uw woning koel, en pas op met medicijnen.

## 1. Voorkom uitdroging (Drink voldoende)

Drink op vaste tijden: Neem ongeveer een glas per uur, ook als u geen dorst heeft.

Varieer: Water, thee of koffie zijn uitstekend. Heeft u moeite met drinken? Een waterijsje of een kopje bouillon zijn smakelijke alternatieven.

Let op kleur: Een donkere kleur urine betekent dat u te weinig drinkt.

## 2. Houd uw woning koel

Houd de zon buiten: Doe de gordijnen dicht en sluit rolluiken of zonwering vóór de zon op het raam staat.

Ventileer slim: Zet ramen en deuren pas 's avonds of 's nachts tegen elkaar open als het buiten is afgekoeld.

Vermijd warmtebronnen: Zet onnodige apparaten (zoals de oven of een computer) uit.

## 3. Houd het lichaam koel

Luchtige kleding: Draag lichte, wijde kleding gemaakt van natuurlijke materialen zoals katoen of linnen.

Verkoeling zoeken: Neem een lauwe douche, een koud voetenbad of leg een vochtige doek in uw nek.

Rustig aan: Doe zware inspanningen (zoals boodschappen) vóór 12:00 uur 's middags of na 18:00 uur 's avonds.

## 4. Bescherm tegen de zon

Blijf uit de zon: Zoek zoveel mogelijk de schaduw op.

Smeer goed in: Gebruik een zonnebrandcrème met minimaal factor 30, draag een pet of hoed en een goede zonnebril.

## 5. Wees voorbereid op medicatie

Check uw bijsluiter: Bepaalde medicijnen (zoals plastabletten, bloeddrukverlagers of middelen bij dementie) kunnen de vochthuishouding en temperatuurregulatie verstoren.

Overleg bij twijfel: Raadpleeg uw huisarts of Apotheek als u medicijnen gebruikt en merkt dat u zich niet goed voelt bij warm weer.

# Vraagknop:

## *met één druk op de knop in contact komen met Super-Actief*

Bent u een senior, woonachtig in De Esch en kunt u af en toe wel wat hulp gebruiken? Of zit u met een vraag? Dan hoeft u enkel op de 'Vraagknop' te drukken. Met de Vraagknop kunnen senioren met één druk op de knop in contact komen met Super-Actief.

## Wanneer kunt u op de knop drukken?

Wanneer u ergens hulp bij nodig heeft of een vraag heeft. Voorbeelden: u bent niet in staat zelf boodschappen te doen, het internet doet het thuis niet meer, u heeft een vraag over uw mobiel, u wilt graag een boek van de bibliotheek lenen of hebt zin in een kletspraatje. Dit zijn slechts enkele voorbeelden waarvoor u de Vraagknop kunt gebruiken.

## U drukt op de knop en dan?

Als u op de Vraagknop drukt, ontvangt Super-Actief een melding en nemen wij telefonisch contact met u op. Nadat u aangeeft waar u hulp bij nodig heeft, schakelen wij een wijkbewoner in die u kan helpen.

## Wat kost een Vraagknop?

De Vraagknop stellen wij gratis ter beschikking. U heeft enkel een telefoonnummer nodig waarop wij u kunnen bereiken.



# Fietsmaatjes Rotterdam Kralingen

Samen fietsen op een duofiets, dat is waar Fietsmaatjes Rotterdam Kralingen voor staat. Voor iedereen die graag buiten is, wil bewegen en gezelschap zoekt, maar niet (meer) alleen wil of durft te fietsen. Met een fiets maatje ga je op pad op een comfortabele, elektrische duofiets. Je zit naast elkaar, de vrijwilliger stuurt en jij mag meetrappen als je dat wilt. Gewoon meerijden mag ook. Want wat telt is de frisse lucht, beweging én een goed gesprek onderweg.

Gezellig samen op de duofiets. Meetrappen mag, maar hoeft niet. Wil je ook fietsmaatje worden? Fietsen met een maatje is ook veilig. Super-Actief heeft een training gevolgd bij Fietsmaatjes Nederland zodat we veilig, betrouwbaar en plezierig samen de weg op kunnen. Wil je ook meefietsen?

## Voor wie is fietsmaatjes bedoeld?

Fietsmaatjes Rotterdam Kralingen is er voor senioren, maar ook voor mensen met een beperking of een tijdelijke blessure. Eigenlijk zijn we er het liefst voor iedereen die eenzaam is en ondersteuning zoekt om te blijven fietsen. Het draait niet om snelheid of sportiviteit. Een goed gesprek onderweg is minstens zo belangrijk.

## Meer dan een fietstocht

Fietsen op een duofiets is geen doel op zich, maar een manier om in contact te komen met anderen. Onderweg wordt er gelachen, worden ervaringen gedeeld en geluisterd naar wat iemand echt nodig heeft.

## Waarom doen we dit?

Niet iedereen in Kralingen voelt zich gezien of verbonden. Daar willen we wat aan doen. Fietsen is een laagdrempelige manier om mensen letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen. Een paar ritten per maand met een fietsmaatje kunnen al veel verschil maken.



Het zomerprogramma is mede mogelijk gemaakt door:

