

Actief in Kralingen-Crooswijk

OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER
2026



Aafje thuiszorg
huizen
zorghotels

DOCK verbonden door
mensenwerk


Super-Actief

DINSDAG

Excelsior Football Memories

Elke dinsdagochtend,

🕒 **10:00-13:00 uur**

Supportershome Excelsior,

Honingerdijk 110

Herinneringen ophalen aan voetbal

en aan vroeger in het algemeen.

Voor ouderen die behoefte

hebben aan geheugentraining,

een dagstructuur, activering en

gezelligheid.

KOSTEN: GEEN

Organisatie: DOCK en Excelsior

Foundation

Informatie: DOCK:

Elke Oost: 06-3882 7099

Gezellige activiteiten op dinsdag

Elke dinsdagochtend

🕒 **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.

KOSTEN: €1

Aanmelden bij Aafje,

Stijn van Erp 0651569113

Sporten

Elke dinsdagmiddag

🕒 **11:15 tot 12:00 uur**

Mazesteyn, Watertorenweg 3

Onder begeleiding van een

sportdocent blijven werken aan uw

gezondheid. We gebruiken de stoel

als steun.

€ 1 (de eerste keer sport u gratis

mee)

Aanmelden via: Super-Actief

Lilly, 010- 304 6322

of kom spontaan langs

Samen eten is altijd gezelliger

Elke dinsdagmiddag

🕒 **12:15- 13:00 uur**

Mazesteyn, Watertorenweg 3

Ontmoet buurtgenoten tijdens een

lekkere lunch klaargemaakt door

onze vrijwilligers en de vrijwilligers

van Oma's soep.

€ 3,50

Aanmelden via: Super-Actief

Lilly, 010- 304 6322 of kom

spontaan langs

Samen koken en eten

Elke dinsdagmiddag

🕒 **15:00 - 17:00 uur**

Oostmolensteyn, Oostplein

Kom elke week samen koken en

eten. Onder begeleiding bereiden

we elke week een drie gangen

menu met gerechten uit alle

hoeken van de wereld. Geniet

van het samen koken, nieuwe

recepten leren én natuurlijk van de

gezamenlijke, heerlijke maaltijd.

KOSTEN: €7,50

Aanmelden bij Aafje,

Stijn van Erp 0651569113

Samen eten

Elke dinsdagmiddag

🕒 **17:00-19:00 uur**

Huis van de wijk het

Pompgebouw, Rijnwaterstraat 23

Heerlijke 2-gangen maaltijd

KOSTEN: €7,50

Organisatie: DOCK

Voor informatie en aanmelden: DOCK:

Sonja Rietkerken: 06-59942116

WOENSDAG

Buurtkamer Rubroek

1e woensdag van de maand

🕒 **10:00-14:00 uur**

Odensehuis, Goudseplein 245

Vrije inloop voor ontmoeting een praatje, of een spelletje. Om 10.00u staat de koffie klaar. Om 12.30u wordt er met elkaar geluncht. Tussen 11 en 13.00u 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.

KOSTEN: KOFFIE €1,- EN LUNCH €3,-

Organisatie en informatie: DOCK

Ingeborg Rulander: 06-59943094

DONDERDAG

Buurtkamer Crooswijk + Cognitieve sportles senioren

Elke donderdagochtend

🕒 **10:00- 13:00 uur**

Nieuwe Branding,

Isaac Hubertestraat 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!

KOSTEN: SPORTLES €4,- PER KEER,

KOFFIE DRINKEN €1,- LUNCH €3,-

Organisatie: Dock

Informatie en aanmelden: DOCK

Ingeborg Rulander: 06-59943094

Gezellige activiteiten op donderdag

Elke donderdagmiddag

🕒 **13:30 - 15:30 uur**

Hofje van Gerrit de Koker, Sionstraat 42

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.

KOSTEN: €1

Aanmelden bij Aafje,

Stijn van Erp 0651569113

Samen eten

Elke donderdagmiddag

17:00-18:00 uur

🕒 **Huis van de wijk de nieuwe**

Branding, Isaac Hubertstraat 153

Heerlijke 3-gangen maaltijd

KOSTEN: €5

Organisatie: DOCK

Informatie en aanmelden: DOCK

Anjana Koendan-Pandaij: 06-43772320

Klaverjassen

**Donderdag 29 oktober / 26 november /
17 december**

ivm de feestdagen zal deze

klaverjasmiddag eerder plaatsvinden

🕒 **13.00 tot 15.00 uur**

Pompgebouw De Esch, Rijnwaterstraat 23

€2,50 (INCL. 1 DRANKJE)

Houdt u van een goed kaartspel,

een flinke dosis gezelligheid en een

ontspannen middag onder de mensen?

Kom dan naar onze maandelijkse

klaverjasmiddag! Of u nu een ervaren rot

in het vak bent of het spel al een tijdje

niet heeft gespeeld: iedereen is van harte

welkom.

VRIJDAG

Gameseniors

Elke vrijdagochtend

🕒 **11.30-13.30 uur**

**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.

KOSTEN: GEEN

Organisatie: DOCK en House of Esports

Informatie en aanmelden: DOCK

Anjana Koendan-Pandaij: 06-43772320

Samen eten

Elke vrijdagmiddag, 13:00-13.30 uur

**Huis van de wijk de nieuwe Branding,
Isaac Hubertstraat 153**

Heerlijke 2-gangen maaltijd

KOSTEN: €3

Organisatie: DOCK

Informatie en aanmelden: DOCK

Anjana Koendan-Pandaij: 06-43772320

Tekenen en schilderen

Elke vrijdagochtend 10.00 - 12.00 uur

**Recreatieruimte Mazesteyn,
Watertorenweg 3**

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.

€1

Aanmelden via Super-Actief

Lilly, 010- 304 6322 of kom

spontaan langs.

WIST U DAT...

Er zijn altijd leuke

activiteiten in Hoppesteyn! Zoals:

- Een wisselend programma met bingo op woensdag en optredens van leuke artiesten.
- Er zijn inloopactiviteiten: Turks, Surinaams, Portugees / Kaapverdisch en Vrouwtje Theelepels.
- Er is een brasserie waar u heerlijk kunt lunchen en dineren!

WIST U DAT...

Super-Actief bij voldoende animo ook

Salsalessen gaat organiseren in De Esch?

WIST U DAT...

DOCK bij het Kralings Informatie Centrum aan Vredenoordplein 43 iedere woensdag, donderdag- en vrijdagochtend

(10.00-12.30 uur) gratis hulp biedt bij formele brieven en formulieren.

Voor informatie:

010-212 23 23 / kic3061@gmail.com

VOOR ALLE MANTELZORGERS DIE VRAGEN HEBBEN...

Wij maken graag een afspraak met u in een huis van de wijk. U kunt zich ook aanmelden voor de **Dag van de Mantelzorg**, deze vindt plaats op dinsdag 10 november 2026.

Wij sturen u op een later moment een programma van de dag toe. U kunt meer informatie krijgen via 06-43772320 of een mailtje sturen naar akoendanpandaij@dock.nl

OKTOBER

Dinsdag 6 oktober

Stekjes cursus

🕒 15:00 - 17:00 uur

De nieuwe buurttuin aan het Dienstkraanpad

Het najaar is een mooie tijd om planten te stekken. GroenGoed zorgt voor verschillende soorten kruiden en zal laten zien hoe je hier een stekje van maakt. Je eigen stekjes mag je mee naar huis nemen om ze thuis verder te laten groeien! Tip: trek kleding aan die een beetje vies mag worden, omdat we met tuinaarde gaan werken. We zorgen voor koffie, thee en wat lekkers.



Datum volgt nog

Bezoekje aan Museum Rotterdam 40-45 NU

🕒 15:00 - 17:00 uur

Coolhaven 375

Breng een bezoekje aan Museum Rotterdam 40-45 NU. Het museum vertelt het verhaal van Rotterdam tijdens de Tweede Wereldoorlog. Het museum biedt een leerzaam en indringend beeld van hoe de oorlog het leven in Rotterdam beïnvloedde en hoe de stad zich daarna herstelde. Er zijn slechts 12 plaatsen beschikbaar.

KOSTEN: GRATIS

Aanmelden bij Aafje /

Stijn: 0651569113

of bij Dock /

Ingeborg: 0659943094



Maandag 19 oktober

High tea met spelletjes voor jong en oud.

🕒 14:00 - 16:00 uur

Huis van de wijk De Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153

Er wordt door de kinderen van kinderwerk een high tea gemaakt voor de ouderen. De high tea wordt gezamenlijk genuttigd en tijdens de high tea vinden er spelletjes plaats die gezamenlijk gedaan worden.

KOSTEN: € 3

Aanmelden bij DOCK / Ingeborg:

0659943094 voor 15 oktober



Datum volgt nog

🕒 13.30 - 16.00 (inloop 13:00)

Tranen met Tuiten

Pompgebouw De Esch, Rijnwaterstraat 23

Een smartlappenkoor met een uitgebreid repertoire. Naast echte ouderwetse smartlappen, hebben zij ook moderne, veelgevraagde en gezellige liedjes.

Komt u meezingen en genieten?

KOSTEN: € 3

Aanmelden via:

Super-Actief /

Lilly, 010- 304 6322

of kom spontaan langs



NOVEMBER

Donderdag 5 november

Mannencafé - Kris kras door Rotterdam

🕒 13.00-15.00 uur

**Pompgebouw De Esch,
Rijnwaterstraat 23**

Een virtuele tour verzorgd door Gilde Rotterdam. Waarbij u via foto en film een tour door de straten van Rotterdam krijgt.

KOSTEN: GRATIS

Aanmelden via:

Super-Actief /

Sandy, 010- 304 65 16

of kom spontaan langs



Dinsdag 10 november 2026

Bezoekje aan Maritiem museum

🕒 14:00 - 16:00 uur

Leuvehaven 1

Stap aan boord en ontdek de wereld van scheepvaart en transport. Tijdens een rondleiding word je meegenomen langs een bijzondere en veelzijdige collectie aan schepen en leer je hoe het eraan toe ging op zo'n schip. Er zijn enkel 12 plaatsen beschikbaar.

KOSTEN: GRATIS

Aanmelden bij Aafje /

Stijn: 0651569113

Dock / Ingeborg:

0659943094



Dinsdag 17 november 2026

Kerstkaarten maken + lunch

🕒 12:30 - 14:30 uur

Oostmolensteyn recreatiezaal

We beginnen deze gezellige middag met een heerlijke, verzorgde lunch! Aansluitend gaan we samen aan de slag om je eigen kerstkaarten te maken. Uw zelfgemaakte kerstkaarten kunt u daarna natuurlijk zelf meenemen en gebruiken. Deze creatieve middag brengt u gegarandeerd alvast in een warme en feestelijke kerstsfeer.

KOSTEN: € 6 INCL. LUNCH

Aanmelden bij Aafje:

Stijn: 0651569113



Donderdag 19 november

Kerstkrans maken

🕒 13.30 tot 15.00 uur

**Pompgebouw De Esch
Rijnwaterstraat 23**

Breng de kerstsfeer in huis met een unieke, handgemaakte kerstkrans. Of u de krans nu aan de voordeur hangt of als eyecatcher op de feesttafel legt, zelf maken is het leukst!

KOSTEN: € 10

Aanmelden via:

Super-Actief

/ Lilly, 010- 304 6322



Dinsdag 24 november 2026

Gouwe Ouwe + Fitfestival

🕒 13.00- 17.00 uur

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

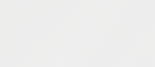
Voetjes van de vloer! Gouwe Ouwe is er weer! Kom gezellig een dansje doen of luisteren naar live muziek! Daarnaast is er een infokraam met allerlei handigheidjes voor jezelf en voor thuis.

KOSTEN: € 5

Aanmelden bij DOCK

Ingeborg Rulander:

06-59943094



DECEMBER



Dinsdag 1 december

Sinterklaaslunch

Mazesteyn, Watertorenweg 3

🕒 12.15 tot 13.30 uur

Een lekkere lunch in het kader van

Sinterklaas. Wij zorgen voor een tafel

vol met lekkers en doen aan het einde

van de lunch ook nog een leuk spel.

€ 3,50

Aanmelden via:

Super-Actief /

Lilly, 010- 304 6322



Super-Actief

'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN'

Donderdag 3 december-

Mannencafé- Samen lunchen

🕒 13.00- 15.00 uur

Een heerlijke lunch in het kader van de

december feestmaand. Menu stellen

we samen met de groep. Eet u mee?

€ 5

Aanmelden via:

Super-Actief /

Sandy, 010- 304 65 16



Super-Actief

'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN'

Dinsdag 8 december 2026

Zelf kaarsen maken + lunch

🕒 12:30 - 15:00 uur

Oostmolensteyn recreatie

We trappen deze gezellige middag

af met een heerlijk verzorgde lunch.

Aansluitend gaan we samen aan

de slag om zelf prachtige, unieke

kaarsen te maken die de donkere

dagen verlichten. Een ontspannen

en creatieve activiteit waarmee u een

prachtig lichtje voor in huis maakt.

KOSTEN: € 7 INCL. LUNCH

Aanmelden bij Aafje

Stijn: 0651569113



thuiszorg
huizen
zorghotels

Donderdag

17 december 2026

Kerstlunch met

kerstmuziek van het

Rotterdamse accordeon

orkest *Progressio Marinucci*

🕒 12:00-14:40 uur

Huis van de wijk De Nieuwe Branding,

Isaac Hubertstraat 153

Een gezellige kerstlunch met muziek

van het accordeon orkest Progressio

Marinucci. Natuurlijk wordt er ook

kerstmuziek gespeeld en kan er

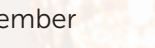
gezellig worden mee gezongen.

KOSTEN: € 6

Aanmelden bij DOCK

Ingeborg Rulander

06-59943094 voor 12 december



verbonden door
mensenwerk



Maandag 21 december 2026

Kerstdiner

🕒 13:00 - 16:30 uur

Van der Valk hotel, Parallelweg-Zuid

185 Nieuwerkerk a/d IJssel

Kerst vieren we natuurlijk samen, dus

ook dit jaar is er weer een kerstdiner bij

Van Der Valk in Nieuwerkerk. Er is een

uitgebreid buffet, volop gezelligheid en

een fantastisch live optreden. Daar wilt

u toch ook bij zijn?

KOSTEN: € 15

Aanmelden bij Aafje /

Stijn: 0651569113

Super-actief /

Lilly: 010 3046322



thuiszorg
huizen
zorghotels



Super-Actief

'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN'

