

Actief in Kralingen-Crooswijk

OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2026

Aafje thuiszorg huizen zorghotels

DOCK verbonden door mensenwerk

Super-Actief

PROGRAMMA NAJAAR 2026

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.

Super-Actief 'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'

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

Aafje

DOCK verbonden door maatwerk

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

DOCK verbonden door maatwerk

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

Super-Actief 'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'



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

Super-Actief
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN'

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

Aafje

DOCK verbonden door mensenwerk

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

Aafje



Donderdag 19 november

Kerstkrans maken

13.30 tot 15.00 uur

Pomgebouw 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



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

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

DECEMBER

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



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

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



STRUCTURELE ACTIVITEITEN

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.

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

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 Theelepel.
• 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?