

# Actief in Kralingen-Crooswijk!



Ook in juli verzorgen wij weer een leuk en afwisselend activiteitenaanbod in Kralingen-Crooswijk. Speciaal samengesteld voor vitale en actieve 55-plussers. De zomer is bij uitstek hét seizoen om lekker actief bezig te zijn. Neem een verkoelende duik in het zwembad van sportcentrum Het Schuttersveld of wilt u deelnemen aan een gezellig themadiner op het terras van Hoppestejn? U bent van harte welkom! Kijk snel in onderstaand overzicht wat er nog meer te doen valt deze maand.

| Geheugen  |                             |             |   |                 |             |
|---|-----------------------------|-------------|---|-----------------|-------------|
| Activiteit  | Datum                       | Tijd        | Locatie                                   | Kosten*         | Inschrijven |
| Bridgen   | Maandag 1,8,15,22,29 juli   | 19:00       | Brasserie Hoppestejn                      | € 2,00          | Ja          |
| Informatie-ochtend Turkse ouderen                                       | Maandag 1,8,15,22,29 juli   | 10:00-12:00 | Huiskamer 6 <sup>e</sup> etage Hoppestejn | Gratis          | Nee         |
| Thema-ochtend met elkaar in gesprek gaan over verschillende onderwerpen | Maandag 1,8,15,22,29 juli   | 10:00-11:45 | Huiskamer 3 <sup>e</sup> etage Hoppestejn | € 1,00          | Nee         |
| Klaverjassen/jokeren  | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 19:00       | Brasserie Hoppestejn                      | € 2,00          | Nee         |
|   | Woensdag 10,24 juli         | 19:00-22:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | € 1,00          | Ja          |
| Geheugentraining  | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 14:00-15:30 | Huiskamer 3 <sup>e</sup> etage Hoppestejn | € 1,50          | Ja          |
| Computer bijeenkomst gevorderden  | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 10:00-12:00 | Loopplank Pniël                           | € 2,00          | Ja          |
| Bridgeclub  | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 14:30-16:30 | Loopplank Pniël                           | € 2,00          | Ja          |
| Internetcafé  | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 10:00-12:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | € 2,00          | Ja          |
|   | Donderdag 4,11,18,25 juli   | 10:00-12:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | € 2,00          | Ja          |
| Biljarten   | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 10:00-16:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | Gratis          | Nee         |
|   | Woensdag 3,10,17,24,31 juli | 10:00-13:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | Gratis          | Nee         |
|   | Vrijdag 5,12,19,26 juli     | 10:00-16:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | Gratis          | Nee         |
| Spellenmiddag   | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli   | 13:00-16:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | Gratis          | Nee         |
|   | Vrijdag 5,12,19,26 juli     | 13:00-16:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | Gratis          | Nee         |
| Bingo   | Woensdag 3,10,17,24,31 juli | 14:00-16:00 | Brasserie Hoppestejn                      | € 1,00          | Nee         |
|   | Woensdag 3,10,17,24,31 juli | 14:00-15:30 | Wijkservicepunt Crooswijk                 | € 1,00          | Nee         |
|   | Donderdag 11,25 juli        | 19:30       | Pompgebouw de Esch                        | 6 rondes € 6,00 | Nee         |

| Overig                   |                           |             |                           |         |                                     |
|--------------------------|---------------------------|-------------|---------------------------|---------|-------------------------------------|
| Activiteit               | Datum                     | Tijd        | Locatie                   | Kosten* | Inschrijven                         |
| Ontbijtservice           | Maandag t/m vrijdag       | 8:00-10:00  | Restaurant Pniël          | € 2,95  | Nee                                 |
| Inloophuis De Boei       | Maandag 1,8,15,22,29 juli | 10:00-12:00 | Wijkservicepunt Crooswijk | Gratis  | Alleen voor kankerpatiënten         |
| Filmavond                | Dinsdag 2 juli            | 19:00-22:00 | Wijkservicepunt Crooswijk | € 1,00  | Nee                                 |
| Avondmaaltijd de Esch    | Dinsdag 2,9,16,23 juli    | 17:00-19:00 | Pompgebouw de Esch        | € 6,00  | Ja                                  |
| STAR                     | Donderdag 4,11,18,25 juli | 13:00-15:30 | Wijkservicepunt Crooswijk | Gratis  | Alleen voor cursisten               |
| Kledingruil-beurs        | Zaterdag 6 juli           | 11:00-14:00 | Pompgebouw de Esch        | Gratis  | Nee                                 |
| Anders ouder worden      | Maandag 8,22 juli         | 10:00-11:30 | Brasserie Hoppestejn      | € 2,75  | Nee                                 |
| Mantelzorgcafé           | Donderdag 25 juli         | 14:00-16:00 | Brasserie Hoppestejn      | Gratis  | Nee                                 |
| Themadiner               | Donderdag 25 juli         | 12:00-14:00 | Terras van Hoppestejn     | € 10,00 | Ja, bij de activiteiten-begeleiding |
| Saté avond               | Vrijdag 26 juli           | 17:00-20:00 | Pompgebouw de Esch        | € 9,50  | Ja                                  |
| Spirituele avond         | Maandag 29 juli           | 19:30-22:30 | Pompgebouw de Esch        | Gratis  | Nee                                 |
| Barbecue + jeu de boules | Dinsdag 30 juli           | 17:30-20:00 | Tuin van Pniël            | € 9,50  | Ja                                  |

\* De genoemde kosten gelden per keer tenzij anders vermeld.

| Gezondheid        |                             |                                |  |                     |             |
|-------------------|-----------------------------|--------------------------------|--|---------------------|-------------|
| Activiteit        | Datum                       | Tijd                           | Locatie  | Kosten*             | Inschrijven |
| Jeu de Boules     | Alle dagen                  | 9:00-18:00                     | Achtereinde Pniël  | Gratis              | Nee         |
|                   | Maandag t/m vrijdag         | 10:00-16:00                    | Wijkservicepunt Crooswijk  | € 1,50 per persoon  | Ja          |
| STAR bloedprikken | Maandag en donderdag        | 8:15-8:45                      | Loopplank Pniël  | Gratis              | Nee         |
|                   | Dinsdag, woensdag, vrijdag  | 9:00-9:30                      | Loopplank Pniël  | Gratis              | Nee         |
|                   | Vrijdag 5,12,19,26 juli     | 10:00-11:30                    | Wijkservicepunt Crooswijk  | Gratis              | Nee         |
| Fit Gym voor 65+  | Maandag 1,8,15,22,29 juli   | 10:00-11:00                    | Brasserie Hoppesteyn   | € 2,00              | Ja          |
| Koersbal          | Maandag 1,8,15,22,29 juli   | 14:00-16:00                    | Wijkservicepunt Crooswijk  | € 0,70              | Ja          |
| Sportief Wandelen | Woensdag 3,10,17,24,31 juli | 13:30-14:30                    | Verzamelen bij Pompgebouw De Esch Daarna in natuurgebied in omgeving de Esch en sportveld. | € 2,50              | Nee         |
| Fit Gym           | Donderdag 4,11,18,25 juli   | 11:45-12:45 (verzamelen 11:30) | Pompgebouw De Esch   | € 15,00 per maand   | Nee         |
| Koersbal          | Vrijdag 5,19 juli           | 14:00-15:30                    | Hal Hoppesteyn   | € 1,50              | Nee         |
| Yoga              | Vrijdag 5,12,19,26 juli     | 14:00-15:00                    | Mazesteyn  | € 60,00 (10 lessen) | Nee         |
| Badminton         | Vrijdag 5,12,19,26 juli     | 16:30-17:30                    | Sportshal Kralingen  | € 2,00              | Nee         |
| Fit Gym + Zwemmen | Vrijdag 5,12,19,26 juli     | 12:00-13:30                    | Sportcentrum Schuttersveld   | € 3,50              | Nee         |
| Tai Chi           | Zaterdag 6,13,20,27 juli    | 12:00-13:00                    | Serre Pniël  | € 1,00              | Ja          |

| Muziek en dans   |   |             |   |                  |                     |
|--|---|-------------|---|------------------|---------------------|
| Activiteit   | Datum   | Tijd        | Locatie                                     | Kosten*          | Inschrijven         |
| Russische zangworkshop   | Dinsdag 2 juli  | 14:00-16:00 | Serre Pniël                                 | € 2,00           | Ja, via 06 24880081 |
| Linedance  | Donderdag 4,11,18,25 juli   | 18:30-22:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                   | € 2,50           | Ja                  |
| Datsja weekend met allerlei presentaties in Kralingen en Crooswijk | Zaterdag 6 en Zondag 7 juli<br>Nadere info volgt in hah-bladen van 1 juli |             | Pniël, Botanische tuin, Binnenterrein Schut | € 1,00 of € 2,00 | Nee                 |
| Dansmiddag/avond   | Zaterdag 20 juli  | 19:00-23:00 | Wijkservicepunt Crooswijk                   | € 1,00           | Nee                 |
| Shantykoor 'Hoekse Waard'  | Zaterdag 27 juli  | 14:00-15:30 | Tuin of Serre Pniël                         | € 3,50           | Ja                  |

| Creatief         |                           |             |                           |         |             |
|------------------|---------------------------|-------------|---------------------------|---------|-------------|
| Activiteit       | Datum                     | Tijd        | Locatie                   | Kosten* | Inschrijven |
| Mozaïek workshop | Donderdag 4,18 juli       | 10:00-12:00 | Serre in Pniël            | € 3,00  | Nee         |
| Kaarten maken    | Woensdag 3,10,17,24 juli  | 13:00-16:00 | Pompgebouw De Esch        | Gratis  | Nee         |
| Crea bea         | Dinsdag 2,9,16,23,30 juli | 10:00-12:00 | Wijkservicepunt Crooswijk | € 1,25  | Ja          |

In deze Sterpublicatie vindt u een overzicht van alle activiteiten voor ouderen, die door de deelgemeente Kralingen-Crooswijk en de gemeente Rotterdam worden gesubsidieerd. De activiteiten worden uitgevoerd door zorginstellingen en S.B.K.C. Biedt uw organisatie ook activiteiten voor ouderen aan? Dan kunnen wij in deze maandelijkse publicatie een verwijzing plaatsen naar uw website. Helaas is het vanwege de beperkte ruimte niet mogelijk alle activiteiten op te nemen op deze pagina's. Wilt u gebruikmaken van deze mogelijkheid? Stuur dan een e-mail naar [info@aafje.nl](mailto:info@aafje.nl) onder vermelding van 'activiteitenkalender Kralingen-Crooswijk'.

## Aanmelden

Aan sommige activiteiten kan een beperkt aantal mensen deelnemen. Voor deze activiteiten is het nodig dat u zich van tevoren opgeeft. Is dit het geval, dan staat dat in het overzicht aangegeven. Wilt u zich aanmelden of heeft u vragen? Belt u dan op werkdagen tussen 09:00 uur en 10:00 uur, tussen 13:00-14:00 uur of tussen 16:00 uur en 17:00 uur met onderstaande telefoonnummers:

- Hoppesteyn en De Nieuwe Plantage: Activiteitenbegeleiding, 010 433 55 55.
- Pniël: Activiteitenbegeleiding, 010 272 64 40.
- Wijkservicepunt Goudseplein: Activiteitenbegeleiding, 010 413 94 42.
- Pompgebouw De Esch: via 06 243 043 95.
- Serviceflat Mazesteyn: 010 851 71 88 of 06 184 254 73.

## Adressen

**De Nieuwe Plantage:** Weteringstraat 225, 3061 PN Rotterdam.

**Wijkservicepunt Crooswijk:** Goudseplein 245, 3031 ZH Rotterdam.

**Hoppesteyn:** Boezemsingel 100, 3034 CA Rotterdam.

**Pniël:** Oudedijk 15, 3062 AB Rotterdam.

**Pro Rege:** Oudedijk 113, 3062 AD, Rotterdam.

**Serviceflat Mazesteyn:** Watertorenweg 3, 3063 HA Rotterdam.

**Sportcentrum Schuttersveld:** Crooswijksestraat 93, 3034 AE Rotterdam.

**'t Hofje van Gerrit de Koker:** Sionstraat 42, 3061 ES Rotterdam.

**Pompgebouw De Esch:** Rijnwaterstraat 7, 3063 HC Rotterdam.

**Wijkfitness De Esch:** Watertorenweg 296, Filtergebouw 1950, 3063 HA Rotterdam.

**Sportshal Kralingen:** Slaak 15, 3061 CR Rotterdam.

