



**Hooguliet**

**Activiteitenoverzicht  
Volwassenen**

De kracht van  
wij samen

**DOCK**

## Weekprogramma Volwassenen

### MAANDAG

| Tijdstip      | Activiteit                                | Locatie                  | Kosten | Aanmelden | Contactpersonen         |
|---------------|-------------------------------------------|--------------------------|--------|-----------|-------------------------|
| 09.00 - 12.00 | Administratiespreekuur                    | Villa Vonk               | Gratis | Ja        | Deanna: 06-41691949     |
| 09.00 - 11.30 | Taalhuis - Taallessen gevorderd           | De Zevensprong           | Gratis | Ja        | Latife: 06-34787937     |
| 10.30 - 14.30 | "De Herberg 65+" Zevensprong              | De Zevensprong           | € 5    | Ja        | Latife: 06-34787937     |
| 13.00 - 14.30 | Wandelclub 55+<br>Wandelen in de omgeving | De Zevensprong           | Gratis | Nee       | Jacqueline: 06-59902142 |
| 13.00 - 16.00 | Administratiespreekuur                    | Wijkhub<br>Binnenban 182 | Gratis | Nee       | Deanna: 06-41691949     |
| 17.30 - 21.30 | NL Training - Taalcursus                  | De Zevensprong           | Gratis | Ja        | Latife: 06-34787937     |
| 19.30 - 22.00 | Theatergroep Hoogvliet                    | De Zevensprong           | Gratis | Ja        | Irene: 06-20738921      |

### DINSDAG

| Tijdstip      | Activiteit                                        | Locatie         | Kosten                           | Aanmelden | Contactpersonen                                              |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 12.00 | Administratiespreekuur                            | De Blaauwe Zalm | Gratis                           | Nee       | Deanna: 06-41691949                                          |
| 09.30 - 11.45 | De Vriendenkring (praatgroep)                     | De Zevensprong  | Gratis                           | Nee       | Nalini: 06-41631669                                          |
| 09.30 - 11.30 | Taalhuis - Taallessen beginners                   | De Zevensprong  | Gratis                           | Nee       | Latife: 06-34787937                                          |
| 09.30 - 11.30 | Taalhuis - Taallessen half gevorderd              | Huis Madelief   | Gratis                           | Nee       | Latife: 06-34787937                                          |
| 09.30 - 13.00 | Mantelzorgspreekuur                               | De Zevensprong  | Gratis                           | Nee       | Els: 06-59926203                                             |
| 10.00 - 12.00 | Crea ochtend                                      | De Blaauwe Zalm | Gratis                           | Nee       | Dinie: 06-18964457                                           |
| 10.00 - 12.00 | Taalbalie - Taalintake op afspraak                | De Zevensprong  | Gratis                           | Nee       | Latife: 06-34787937                                          |
| 10.00 - 15.00 | Rondleiding Comfortwoning in<br>"De Blaauwe Zalm" | De Blaauwe Zalm | Gratis                           | Nee       | Comfortwoning: 06-59969751<br>comfortwoninghoogvliet@DOCK.nl |
| 10.45 - 11.45 | Zitzumba 55+                                      | De Zevensprong  | Gratis                           | Ja        | DOCK Hoogvliet: 088-8555019                                  |
| 12.00 - 13.00 | Lunchcafé                                         | De Zevensprong  | € 5<br>incl. 1 koffie/thee/choco | Ja        | DOCK Hoogvliet: 088-8555019                                  |
| 13.00 - 15.00 | Digitaal met elkaar - Computercursus              | De Blaauwe Zalm | Gratis                           | Nee       | Deanna: 06-41691949                                          |
| 13.00 - 15.00 | Leef en beweeg                                    | De Zevensprong  | Gratis                           | Ja        | Els: 06-59926203                                             |
| 17.30 - 19.00 | Yoga                                              | De Zevensprong  | Gratis                           | Ja        | Marja: 088-8555019                                           |

### WOENSDAG

| Tijdstip                     | Activiteit                        | Locatie        | Kosten | Aanmelden | Contactpersonen             |
|------------------------------|-----------------------------------|----------------|--------|-----------|-----------------------------|
| 09.00 - 11.30                | Taalhuis - Taallessen - beginners | De Zevensprong | Gratis | Nee       | Latife: 06-34787937         |
| 09.30 - 11.30                | Tekenen en schilderen             | De Zevensprong | Gratis | Nee       | DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |
| Vanaf 8 okt<br>12.30 - 14.45 | Rouwverwerking bijeenkomsten      | De Zevensprong | Gratis | Nee       | Nalini: 06-41631669         |
| 13.00 - 15.00                | Tekenen en schilderen             | De Zevensprong | Gratis | Nee       | DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |
| 17.30 - 21.30                | NL Training. Taalcursus           | De Zevensprong | Gratis | Nee       | Latife: 06-34787937         |

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op



DOCK Hoogvliet | [www.dock.nl](http://www.dock.nl)



De kracht van  
wij samen



House of Esports

## Weekprogramma Volwassenen

### DONDERDAG

| Tijdstip                      | Activiteit                                           | Locatie                     | Kosten | Aanmelden | Contactpersonen                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|-----------|---------------------------------------|
| 09.00 - 12.00                 | Administratiesprekkuur                               | Villa Vonk                  | Gratis | Nee       | Deanna: 06-41691949                   |
| 09.30 - 11.30                 | Bloemschikken                                        | De Blaauwe Zalm             | € 6    | Ja        | Dinie: 06-18964457                    |
| 09.30 - 11.45                 | Tekenen en schilderen                                | De Zevensprong              | Gratis | Nee       | DOCK Hoogvliet: 088-8555019           |
| 10.00 - 12.00                 | Yoga                                                 | De Zevensprong              | Gratis | Ja        | Marja: 088-8555019                    |
| 10.30 - 14.30                 | Ontmoetingscentrum "De Herberg" 55+ jaar (met lunch) | Siloam<br>"De Blaauwe Zalm" | € 5    | Ja        | Latife: 06-34787937<br>yildiz@DOCK.nl |
| 12.00 - 14.30                 | "De Herberg 65+" Huis Madelief                       | Huis Madelief               | € 5    | Ja        | DOCK Hoogvliet: 088-8555019           |
| Vanaf 16 okt<br>12.30 - 14.45 | Training: Haal het beste uit jezelf                  | De Zevensprong              | Gratis | Nee       | Nalini: 06-41631669                   |
| 13.00 - 14.30                 | Taalhuis - Taallesen half gevorderd                  | De Zevensprong              | Gratis | Gratis    | Latife: 06-34787937                   |

### VRIJDAG

| Tijdstip      | Activiteit                         | Locatie               | Kosten                           | Aanmelden | Contactpersonen             |
|---------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------|-----------------------------|
| 09.00 - 12.00 | Administratiesprekkuur             | Buurtstudio           | Gratis                           | Nee       | Deanna: 06-41691949         |
| 09.30 - 11.30 | Conversatielessen                  | Blaauwe Zalm (Siloam) | Gratis                           | Nee       | Latife: 06-34787937         |
| 10.00 - 11.30 | Line-dance                         | De Blaauwe Zalm       | Gratis                           | Ja        | Manuela: 06-44088855        |
| 10.45 - 11.45 | Zitzumba 55+                       | De Zevensprong        | Gratis                           | Nee       | DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |
| 12.00 - 13.00 | Lunchcafé                          | De Zevensprong        | € 5<br>incl. 1 koffie/thee/choco | Ja        | DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |
| 13.00 - 15.00 | Digitaal met elkaar Computercursus | De Zevensprong        | Gratis                           | Nee       | DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |
| 13.30 - 14.30 | House of Esports 55+ jaar          | De Zevensprong        | Gratis                           | Nee       | DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |

### ZATERDAG

| Tijdstip                                       | Activiteit | Locatie        | Kosten | Aanmelden | Contactpersonen                                    |
|------------------------------------------------|------------|----------------|--------|-----------|----------------------------------------------------|
| Laatste zaterdag van de maand<br>09.00 - 12.00 | Repaircafé | De Zevensprong | Gratis | Nee       | Deanna: 06-41691949<br>DOCK Hoogvliet: 088-8555019 |

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 DOCK Hoogvliet | [www.dock.nl](http://www.dock.nl)



De kracht van  
wij samen



House of Esports