

## Weekprogramma Volwassenen

### MAANDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi: 06-28717663 wijksteun@super-actief.nl
13.30 - 16.00	Yoga (alleen voor leden)	10 rittenkaart € 90	Ja	Pascale: 06-18425473 www.BewustZen.nl

### DINSDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi: 06-28717663 wijksteun@super-actief.nl
13.00 - 14.00	Spreekuur Bewonersinitiatief	Gratis	Ja, graag telefonisch	Anjana: 06-43772320
13.00 - 16.00	Repair cafe	Gratis	Nee	-
13.30 - 15.30	Rummycub (gezelschapsspel)	€ 2	Ja	Sandy / Lilly: 010-3046322 info@super-actief.nl
14.00 - 15.00	Spreekuur voor mantelzorgers	Gratis	Ja, graag telefonisch	Anjana: 06-43772320
17.30 - 18.30	Wijk maaltijd	€ 7,50	Telefonisch aanmelden of aan de balie voor 11.00 uur	Sonja: 06-59942116 srietkerken@dock.nl
3 maart Vanaf 17.30	Iftar	Gratis	Aanmeldingen zijn vol	Yassine: 06-59911215 ygovaerts@dock.nl

### WOENSDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi: 06-28717663 wijksteun@super-actief.nl
13.00 - 16.00	Repair cafe	Gratis	Nee	-
13.00 - 16.00	Kaarten maken	Gratis	Nee	Sonja: 06-59942116 / 0888-555014 / srietkerken@dock.nl
20.00 - 23.00	Popkoor Puur Zang enzo	Graag contact opnemen	Ja	06-45265643

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 Huis van de wijk Pompgebouw de Esch | [www.dock.nl](http://www.dock.nl)

## Weekprogramma Volwassenen

### DONDERDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi van Arend: 06-28717663 wijksteun@super-actief.nl
10.00 - 12.00	SuperDag (voor senioren)	€ 3,50 voor de lunch	Ja	Sandy / Lilly: 010-3046322 info@super-actief.nl
11.00 - 12.00	Senioren Fitgym	€ 15 per maand	Ja	Sonja Rietkerken: 06-59942116 srietkerken@dock.nl
13.00 - 16.00	Repair cafe	Gratis	Nee	-
13.30 - 15.30	Handwerk (breien/ haken)	Gratis	Nee	Marcel Tiel: 06-38634835 mtiel@dock.nl
14.00 - 16.00	Mannen Café	Gratis		
19.30 - 22.00	Bingo (iedere 2e donderdag van de maand)	€ 1 per ronde (totaal 8 rondes)	Nee	Sonja Rietkerken: 06-59942116 srietkerken@dock.nl
20.00 - 23.00	Koor Harmony	Gratis	Ja	Sonja Rietkerken: 06-59942116 srietkerken@dock.nl

### VRIJDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi van Arend: 06-28717663 wijksteun@super-actief.nl
10.00 - 11.00	Beweging voor 18+ jaar		Ja	Vrijwilligerswinkel: 010-4414050

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 Huis van de wijk Pompgebouw de Esch | [www.dock.nl](http://www.dock.nl)