



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
09.30 - 11.30	Taalhuis - Taallessen gevorderd	De Zevensprong	Gratis	Ja	Latife: 06-34787937
10.30 - 14.30	"De Herberg 65+" Zevensprong	De Zevensprong	€ 7	Ja	Latife: 06-34787937
13.00 - 14.30	Wandelclub 55+ Wandelen in de omgeving	De Zevensprong	Gratis	Nee	Jacqueline: 06-59902142
13.00 - 16.00	Administratiespreekuur	Wijkhub 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	Ja	Nalini: 06-41631669
09.30 - 11.30	Taalhuis - Taallessen beginners	De Zevensprong	Gratis	Ja	Latife: 06-34787937
09.30 - 11.30	Taalhuis - Taallessen half gevorderd	Huis Madelief	Gratis	Ja	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	Ja	Latife: 06-34787937
10.00 - 15.00	Rondleiding Comfortwoning in "De Blaauwe Zalm"	De Blaauwe Zalm	Gratis	Nee	Comfortwoning: 06-59969751 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 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
09.30 - 11.30	Taalhuis - Taallessen - beginners	De Zevensprong	Gratis	Ja	Latife: 06-34787937
09.30 - 11.30	Tekenen en schilderen	De Zevensprong	Gratis	Nee	DOCK Hoogvliet: 088-8555019
12.30 - 14.45	Rouwverwerking bijeenkomsten	De Zevensprong	Gratis	Ja	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	Ja	Latife: 06-34787937

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 DOCK Hoogvliet | www.dock.nl



De kracht van
wij samen

DOCK



House of Esports

Weekprogramma Volwassenen

DONDERDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09.00 - 12.00	Administratiespreekuur	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
12.00 - 14.30	"De Herberg 65+" Huis Madelief	Huis Madelief	€ 6	Ja	DOCK Hoogvliet: 088-8555019
12.30 - 14.45	Training: Haal het beste uit jezelf	De Zevensprong	Gratis	Ja	Nalini: 06-41631669
13.00 - 14.30	Taalhuis - Taallessen half gevorderd	Villa Vonk	Gratis	Ja	Latife: 06-34787937

VRIJDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09.00 - 12.00	Administratiespreekuur	Buurtstudio	Gratis	Nee	Deanna: 06-41691949
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 incl. 1 koffie/thee/choco	Ja	DOCK Hoogvliet: 088-8555019
13.30 - 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
7 maart 13.30 - 14.30	Iftar	De Heerlijkheid, Herikweg 5, Hoogvliet	Gratis	Ja	Mostafa: 06-18044425

ZATERDAG

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

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 DOCK Hoogvliet | www.dock.nl



De kracht van
wjsamen



House of Esports