

Kralingen-Crooswijk

Activiteitenoverzicht Volwassenen

Huis van de Wijk
De Nieuwe Branding
Isaac Hubertstraat 153, Rotterdam

De kracht van
wij samen

DOCK

Weekprogramma Volwassenen

MAANDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
11.00 - 12.00	Inloop bijeenkomst, kennismaken (Herstelacademie)	Gratis	Nee	kralingencrooswijknoord@deherstelacademie.nl
13.00 - 13.45	Mindfulness (Herstelacademie) Stilstaan in het hier en nu en bewust omgaan met je gedachten.	Gratis	Ja	kralingencrooswijknoord@deherstelacademie.nl
13.00 - 15.30	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911
14.00 - 15.30	Herstel Supportgroep (Herstelacademie) Herstellen doe je zelf, maar niet alleen. Hier vind je steun, hoop en inspiratie.	Gratis	Ja	kralingencrooswijknoord@deherstelacademie.nl

DINSDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09.00 - 10.00	Mantelzorgspreekuur	Gratis	Nee	Anjana: 06-43772320 akoendanpandaij@dock.nl
09.00 - 11.30	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911
10.00 - 12.00	Inloopsprek uur vraagwijzer	Gratis	Nee	Lina: l.hadhad@rotterdam.nl
10 maart	Bordspel Een Steekje Los? (Herstelacademie)	Gratis	Ja	kralingencrooswijknoord@deherstelacademie.nl
10.30 - 12.00	Op speelse wijze meer leren over jezelf aan de hand van prikkelende vragen en opdrachten.			
12.30 - 15.00	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911
13.00 - 16.00	Zangkoor Sambalele	Gratis	Ja	Caroline: 06-43942183
14.00 - 15.30	Taboe in herstel Supportgroep (Herstelacademie) We bespreken moeilijke onderwerpen in herstel in een veilige en gelijkwaardige omgeving.	Gratis	Ja	kralingencrooswijknoord@deherstelacademie.nl
15.00 - 16.00	Pilates voor vrouwen	€ 3,50 per les	Ja	Aanmelden via whatsapp: 06 28844352
18.00 - 20.30	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911

WOENSDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09.00 - 12.00	Budgetmaatjes010 Inloopsprek uur schulden en administratie	Gratis	Nee	Budgetmaatjes010: 010-3161716 info@bm010.nl
09.00 - 11.30	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911
10.00 - 14.00	Buurtkamer Rubroek voor senioren Locatie: Goudseplein 245	€ 3	Nee	Ingeborg: 06-59943094
10.00 - 13.30	Theatergroep Ouwe Rotten (55+ jaar) Samen theater maken, na afloop lunch!	Gratis	Ja	Ingeborg: 06-59943094
11.00 - 12.30	Een goed gesprek voor dames	Gratis	Nee	Mirjam: 06-83144535
15.00 (5-8 jaar) 16.30 (9-12 jaar)	Workshop Frans voor kinderen	Gratis	Ja	DOCK: 088-8555020

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 dock.kralingencrooswijkactief | www.dock.nl

Weekprogramma Volwassenen

DONDERDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09.00 - 11.30	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911
10.00 - 11.00	Stoelfit en cognitief bewegen 50+ Gratis proefles!	€ 4	Ja	Ingeborg: 06-59943094
11.00 - 13.30	Buurtkamer de Nieuwe Branding (met lunch)	€ 3	Nee	Ingeborg: 06-59943094
11.00 - 12.00	Inloop bijeenkomst, kennismaken (Herstelacademie)	Gratis	Nee	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl
12.00 - 15.00	Welkom bij IZAAK! De huiskamer voor iedereen. Kom voor koffie/thee, warme soep, een praatje of een spelletje.	Gratis	Nee	Emine: 06-4846268
14.00 - 16.00	Creatief in herstel Supportgroep (Herstelacademie) Voor iedereen die op een creatieve manier wilt werken aan zijn/haar/hun herstel.	Gratis	Nee	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl
15.00 - 16.00	Pilates voor vrouwen	€ 2 per les	Ja	Aanmelden via whatsapp: 06 28844352
17.00 - 18.00	Eten met de wijk	€ 5	Ja	Anjana: 06-43772320 akoendanpandaij@dock.nl
18.00 - 20.30	NL taalles (Alsare academie)	Gratis	Ja	Alsare academie: 010-4324911

VRIJDAG

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09.00 - 12.00	Taalles (Stichting MAANTA)	Gratis	Ja	DOCK: 088-8555020
10.30 - 12.00	Creatief in herstel Supportgroep (Herstelacademie) Voor iedereen die op een creatieve manier wilt werken aan zijn/haar/hun herstel.	Gratis	Nee	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl
11.30 - 13.30	Game Seniors 55+ jaar	Gratis	Ja	Anjana: 06-43772320 akoendanpandaij@dock.nl
13.00 - 14.00	Samen eten	€ 3	Nee	Anjana: 06-43772320 akoendanpandaij@dock.nl
13.00 - 16.00	Crea club	Gratis	Ja	Anja: 06-21193457
14.00 - 15.30	Gespreksgroep Rouw & Verlies (Herstelacademie) Verlies doet iets met ons en elk rouwproces is uniek. Erover praten helpt!	Gratis	Nee	kralingencrooswijknoord @deherstelacademie.nl

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op

 dock.kralingencrooswijkactief | www.dock.nl

De kracht aan
wij samen

DOCK



 House of Esports

