Programma

November 2026 - Volwassenen

Huis van de Wijk
De Nieuwe Branding

MAANDAG

11.00 - 12.00 uur
Inloop bijeenkomst
Kennismaken (Herstelacademie)

13.00 - 13.45 uur
Mindfullness (Herstelacademie)
Bewust omgaan met je gedachten.

14.00 - 15.30 uur
Herstel Supportgroep (Herstelacademie)
Je herstelt zelf, maar niet alleen. Hier vind je steun.

18.30 - 20.30 uur
Nederlandse les

DINSDAG

09.00 - 11.30 uur
Nederlandse les

10.00 - 12.00 uur
Inloop voor hulpvragen
Geen afspraak nodig

12.00 - 14.30 uur
Nederlandse les

13.30 - 15.30 uur
Creatieve workshop
Stichting Corridor: 0682300756

14.00 - 16.00 uur
Wereldvrouwenkoor Sambalele

15.00 - 16.00 uur
Pilates voor vrouwen
Geen les in de hersftvakantie

18.30 - 21.00 uur
Nederlandse les

= kleine bijdrage

WOENSDAG

10.00 - 14.00 uur
1e woensdag van de maand
Buurtkamer Rubroek voor senioren
Locatie: Goudseplein 245
Ingeborg: 06-59943094

10.00 - 11.30 uur
Een goed gesprek voor dames
1e woensdag v/d maand
ab@samen010.nl

DONDERDAG

09.00 - 11.30 uur
Nederlandse les

10.00 - 11.00 uur € 4 per les
Stoelfit en cognitief bewegen 50+
Gratis proefles!
Ingeborg: 06-59943094

11.00 - 13.30 uur € 3
Buurtkamer de Nieuwe Branding
Met lunch
Ingeborg: 06-59943094

12.00 - 15.00 uur
Welkom bij IZAAK!
De huiskamer voor iedereen. Kom voor koffie, warme soep, een praatje of spelletje.
Emine: 06-4846268

12.30 - 15.00 uur
Nederlandse les

15.00 - 16.00 uur
Pilates voor vrouwen
Geen les in de herfstvakantie

17.00 - 18.00 uur € 5
Eten met de wijk
Anjana: 06-43772320

18.30 - 21.00 uur
Nederlandse les

VRIJDAG

10.30 - 12.00 uur
Creatief in herstel Supportgroep (Herstelacademie)

11.30 - 13.30 uur
Game Seniors 55+
Anjana: 06-43772320

13.00 - 14.00 uur € 3
Samen eten
Anjana: 06-43772320

13.00 - 16.00 uur
Workshop muziek
Stichting Corridor: 0682300756

13.00 - 16.00 uur
Crea club
Anja: 06-21193457

14.00 - 15.30 uur
Gespreksgroep Rouw & Verlies (Herstelacademie)

INFORMATIE

Heb je vragen? Neem contact op of kom langs:

Huis van de Wijk
De Nieuwe Branding
Isaac Hubertstraat 153
3034 CS, Rotterdam

DOCK: 088-8555020
Herstelacademie:
kralingencrooswijknoord@deherstelacademie.nl

Meer informatie en aanmelden taallessen:
Alsare Academie
www.alsare.nl
Tel: 010-4324911

De activiteiten worden georganiseerd door:

House of Esports

DOCK verbonden door mensenwerk