

# Programma

Oktober 2026 - Volwassenen

Huis van de Wijk  
De Nieuwe Branding

## MAANDAG

11.00 - 12.00 uur

### Inloop bijeenkomst

Kennismaken (Herstelacademie)

13.00 - 13.45 uur

### Mindfulness (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 herfstvakantie

18.30 - 21.00 uur

### Nederlandse les

## 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@sameno10.nl

## DONDERDAG

09.00 - 11.30 uur

### Nederlandse les

10.00 - 11.00 uur € 4 per les

### Stoefit 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  
aankopen taallessen:**  
Alsare Academie  
www.alsare.nl  
Tel: 010-4324911

€ = kleine bijdrage

De activiteiten worden georganiseerd door:

