

## Weekprogramma

### Maandag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
13.30 - 16.00	Yoga (alleen voor leden)	10 rittenkaart €90,-	Ja	Pascale van der Gaag 06 1842 5473 <a href="http://www.BewustZen.nl">www.BewustZen.nl</a>

### Dinsdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi van Arend 06 2871 7663
13.00 - 16.00	Repair cafe	Gratis	Nee	-
13.30 - 15.30	Rummycub (gezelschapsspel)	€2,00	Ja	Sandy / Lilly Aanmelden via <a href="mailto:info@super-actief.nl">info@super-actief.nl</a> 010 304 63 22
15.00 - 16.30	Huiskamer van de Wijk (8- 12 jaar) Huiswerk & leuke spelletjes	Gratis	Ja	Desiree Duijvestijn <a href="mailto:dduijvestijn@dock.nl">dduijvestijn@dock.nl</a> / 06 2835 7930
17.00 - 18.30	Wijk maaltijd	€7,50	Graag telefonisch aanmelden of aan de balie voor 11:00 uur	Jos van Veen (beheerder Pompgebouw) 06 2430 4395

### Woensdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi van Arend 06 2871 7663
13.00 - 16.00	Kaarten maken	Gratis	Nee	-
13.00 - 16.00	Repair cafe	Gratis	Nee	-
13.00 - 15.00	Wijktuin of inloop	Gratis	Nee	Desiree Duijvestijn <a href="mailto:dduijvestijn@dock.nl">dduijvestijn@dock.nl</a> / 06 2835 7930

*Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*

Voor meer informatie volg ons op

 DOCK Kralingen-Crooswijk

 [dockkracrojeugd](https://www.instagram.com/dockkracrojeugd)



**Super-Actief**  
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'

De kracht van  
wij samen



dock.nl

## Weekprogramma

### Donderdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 12.00	Computer inloop Senioren	Gratis	Nee	Marcel Tiel mtiel@dock.nl / 06 3863 4835
10.00 - 13.00	Wijkservicepunt de Esch Voor al uw vragen	Gratis	Graag vooraf aanmelden	Rudi van Arend 06 2871 7663
10.00 - 12.00	SuperDag (voor senioren)	€3,50 voor de lunch	Ja	Sandy / Lilly Aanmelden via info@super-actief.nl 010 304 63 22
11.00 - 12.00	55+ Fitgym	€2,00	Ja	Marcel Tiel mtiel@dock.nl / 06 3863 4835
13.00 - 16.00	Repair cafe	Gratis	Nee	-
13.30 - 15.30	Handwerk (breien/ haken)	Gratis	Nee	Marcel Tiel mtiel@dock.nl/ 06 3863 4835
15.00 - 16.00	Huiskamer van de Wijk (7- 12 jaar) Huiswerk & leuke spelletjes	Gratis	Nee	Jos Jonkergouw jjonkergouw@dock.nl / 06 3934 1561
19.30 - 22.00	Bingo (iedere 2e donderdag van de maand)	€1,00 per ronde (totaal 8 rondes)	Nee	Jos van Veen (beheerder Pompgebouw) 06 2430 4395

### Vrijdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10.00 - 11.00	Beweging voor 55+	Gratis	Ja	Vrijwilligerswinkel 010 441 4050
11.30 - 12.30	Nederlandse taalles	Gratis	Ja	Marcel Tiel mtiel@dock.nl / 06 3863 4835
15.00 - 16.30	Powergirls (6-12 jaar) Knutselen, koken, nagels versieren, dansen en nog veel meer	Gratis	Ja	Desiree Duijvestijn dduijvestijn@dock.nl / 06 2835 7930

*Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.*

Voor meer informatie volg ons op

 DOCK Kralingen-Crooswijk

 dockkracrojeugd



**Super-Actief**  
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'

De kracht van  
wij samen

