



Activiteitenoverzicht Huis van de Wijk Het Lage Land

gro-up

buurtwerk

Remmet van Milplaats 15, 3067AN Rotterdam
tel. 010 3030 298 / balie.lageland@gro-up.nl

Inschrijven of informatie: bij de balie op werkdagen tussen 09.00 – 13.00 uur

Zich vervelen in Het Lage Land? Of alleen zijn? Dat hoeft echt niet! Het Huis van de Wijk is er voor alle bewoners: van (heel) jong tot (heel) oud! Iedereen kan meedoen met allerlei activiteiten en langskomen voor een kop koffie, een fijn gesprek of het doen van vrijwilligerswerk!

Kijk in het overzicht wat er voor u bij zit. Vindt u het niet, heeft u een goed idee of wilt u zelf iets organiseren voor de buurt? Dan gaan we graag in gesprek met u om te bekijken of we het met elkaar kunnen realiseren! **Bel naar 010 3030 298**

Activiteiten	Dag	Tijd	Kosten / Informatie bij	Herhaling
Consultatiebureau voor 55+	div. dagen	op afspraak	gratis / Christine v. Roekel 06 1228 0873	wekelijks
Comfortwoning Hendrick Staetsweg	ma t/m vrij	op afspraak	gratis tel. 06 5890 3507	op afspraak
Keramiek cursus	maandag	09.30 - 12.00	Hannie van Dort tel. 06 3022 1775	wekelijks
Samen Speelochtend peuters tot 4 jr. & (groot)ouders	maandag	10.00 - 11.30	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Taalles Nederlandse taal groepsles	maandag	10.00 - 12.00	taalpuntalexander@buurtwerk.nl	wekelijks
De Boekendief (boekencлуб)	maandag	10.30 - 12.00	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Op Stap met Sonja (wandelclub) wisselend startpunt	maandag	13.00 - 14.30	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Preventieve dagbesteding	maandag	15.30 - 19.00	Tonny van der Heijden tel. 06 2051 1687	wekelijks
ZUMBA Gold! Speciaal voor ouderen of mensen met een beperking	maandag	18.15 - 19.00	Yvette Kalden tel. 06 2460 7296	wekelijks
Melange koor	maandag	19.15 - 21.00	Gerda van der Poel tel. 06 1350 2574	wekelijks
ZUMBA FITNESS/TONING! Mannen & vrouwen alle leeftijden	maandag	19.00 - 20.00	Yvette Kalden tel. 06 2460 7296	wekelijks
Pianoles	dinsdag	in overleg	Netty Dijkstra tel. 06 2887 9992	wekelijks
Pilates	dinsdag	09.00-10.00	Ellyn Petimesas tel. 06 4113 8634	wekelijks
Open Atelier Tekenen & Schilderen groep 1	dinsdag	09.30 - 11.30	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Baby- & kinderkleding ruilen: De Fopspeen	dinsdag	09.30 - 12.00	gratis / Ria 06 5379 2784	om de week
Tijd voor een praatje - koffieochtend	dinsdag	10.00 - 11.30	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Open Atelier Tekenen & Schilderen groep 2	dinsdag	11.45 - 13.45	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Dinsdag Soepuurtje	dinsdag	12.30 - 13.30	€ 2,50 / balie tel. 010 3030 298	2x per mnd.
Bewegen voor ouderen	dinsdag	12.30 - 13.00	€ 3,50 Marion Cohen tel. 06 4234 7898	wekelijks
EXTERN Bingo Swedoro (iedere eerste dinsdag v.d. maand)	dinsdag	13.30 - 15.30	€ 6,00 / balie tel. 010 48 69 971	maandelijks
ZUMBA Dans & Fitness voor mannen & vrouwen	dinsdag	19.30-20.30	Yvette Kalden tel. 06 2460 7296	wekelijks
Edelsmeden	dinsdag	19.30-22.00	SKVR (Emile Estourgie) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Gitaar les va. 7 jaar + volw.	woensdag	in overleg	SKVR (Hans Hendrik) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Pianoles va. 6 jaar + volw.	woensdag	in overleg	SKVR (Elise Polman) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Hatha Yoga (2 groepen)	woensdag	09.00 - 11.15	Miranda Brantjes tel. 06 1539 2172	wekelijks

Kijk verder op de achterkant.

Tuinieren rondom Huis van de Wijk	woensdag	10.00 - 12.00	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Uitstapjes met de buurtbus (wisselende bestemmingen)	woensdag	10.30 - 15.00	€ 4,00 Balie, tel. 010 3030 298	2x per mnd.
Tai Chi les- en oefengroep	woensdag	12.00 - 13.00	Vol - aanmelden niet mogelijk	wekelijks
De rustige wandelaars (DemeTalent, bij beginnende dementie)	woensdag	12.00 - 15.00	€ 2,00 (incl. lunch) / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Tekenen & Schilderen	woensdag	12.30 - 14.30	SKVR (Carlos Staudacher) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Plein Meet-Up, Locatie Sterflats	woensdag	13.00 - 14.00	Bij slecht weer gaat het niet door	wekelijks
Plein Meet-Up, Locatie Kramerstraat	woensdag	14.15 - 15.15	Bij slecht weer gaat het niet door	wekelijks
Schaken (inloop recreatief niveau)	woensdag	14.30 - 16.00	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Bouwclub voor kleuters	woensdag	15.00-17.00	€ 3,00 / Videshni tel. 06 5710 9765	wekelijks
EXTERN Eetcafe 3-gangen menu in Swedoro (laatste week vd. mnd.)	woensdag	17.30 - 19.30	€ 5,50 / balie tel. 010 3030 298	1x per mnd
Taalles individuele lessen (meerdere groepen)	woensdag	19.00 - 20.30	taalpuntalexander@buurtwerk.nl	wekelijks
Keramiek hobbygroep	woensdag	19.30 - 21.30	Anne Hofman tel. 06 2873 4845	wekelijks
Shantychor De Walzangers	woensdag	20.00 - 22.30	Marijke van Gerderen tel. 06 2363 8482	wekelijks
Gitaar les va. 7 jaar + volw.	donderdag	in overleg	SKVR (Hans Hendrik) tel. 010 436 13 66	wekelijks
BBB mannen & vrouwen (Buik Billen Benen)	donderdag	09.30 - 10.30	Celi Hermans tel. 06 2333 1448	wekelijks
Mannenclub (preventieve dagbesteding)	donderdag	11.00 - 15.00	Tonny van der Heijden tel. 06 2051 1687	wekelijks
Tekenen & Schilderen	donderdag	12.45-14.45	SKVR (Carlos Staudacher) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Checkpoint (spreekuur voor vragen over administratie & financiën, op afspraak)	donderdag	13.00 - 15.30	gratis / tel. 06 5775 7260 (let op, u krijgt een voicemail die u inspreekt en dan wordt u teruggebeld)	3x per mnd.
DigiCafe (computerhulp op afspraak)	donderdag	13.00 - 15.30	gratis / balie tel. 010 3030 298	3x per mnd.
Jeu de boules - Buitenplaats de Burcht	donderdag	13.00 - 15.00	balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Fris op Pad (wandelen & straatvuil prikken)	donderdag	14.00 - 16.00	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Kookcafé	donderdag	15.15 - 20.00	€ 6,00 / balie tel. 010 3030 298	2x per mnd.
Meidenclub (10 tot 12 jaar)	donderdag	15.15 - 16.30	€ 1,00 / Videshni tel. 06 5710 9765	wekelijks
Meidenclub (12 tot 14 jaar)	donderdag	16.30 - 17.30	€ 1,00 / Yesenia tel. 06 8357 8036	wekelijks
Hatha Yoga	donderdag	19.30 - 20.30	Laura Goedee tel. 06 2277 1100	wekelijks
Tekenen & Schilderen	donderdag	20:00-22:00	SKVR (Norman James) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Pianoles	vrijdag	in overleg	Netty Dijkstra tel. 06 2887 9992	wekelijks
Hip Haken & Breien!	vrijdag	09.00 - 12.00	gratis / balie tel. 010 3030 298	wekelijks
Edelsmeden	vrijdag	09.30 - 12.00	SKVR (Lena Koszytucsenko) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Peutergym 1,5-2 jaar	vrijdag	09.30 - 10.15	Mirella Kramer tel. 06 4340 6863	wekelijks
Peutergym 2,5-4 jaar	vrijdag	10.15 - 11.00	Mirella Kramer tel. 06 4340 6863	wekelijks
Bewegen en ontspannen voor ouderen	vrijdag	12.00 - 13.00	€ 5,00 Mirella Kramer tel. 06 4340 6863	wekelijks
Themalunch	vrijdag	13.00 - 14.30	€ 5,00 balie tel. 010 3030 298	1x per mnd.
EXTERN Bingo Swedoro (laatste week vd. mnd.)	vrijdag	13.30 - 15.30	€ 6,00 balie tel. 010 3030 298	1x per mnd.
Inloop voor ouderen	vrijdag	17.00 - 21.00	€ 7,00 balie tel. 06 1903 4646/ 06 4427 0607	wekelijks
Verdedigingslessen	vrijdag	19.00 - 21.00	gratis / Yesenia tel. 06 8357 8036	wekelijks
Portretteken cursus	vrijdag	19.00 - 21.00	€ 25,- voor 4 lessen / Ans tel. 06 2346 2002	wekelijks
Portretteken cursus	zaterdag	13.00 - 15.00	€ 25,- voor 4 lessen / Ans tel. 06 2346 2002	wekelijks
Community 'potluck' dinners	zaterdag	17.00 - 20.00	gratis / aanmelden via tel. 06 8405 0640	1x per mnd.
Hatha Yoga	zondag	10.00 - 11.00	Stephanie van Eersel tel. 06 2883 6953	wekelijks
Ouder/Kind yoga	zondag	12.00 - 13.00	Stephanie van Eersel tel. 06 2883 6953	1x per mnd.