



# Activiteitenoverzicht Huis van de Wijk Oosterflank

gro-up

buurtwerk

Kobehof 5, 3067MC Rotterdam

tel. 010 455 3799 / balie.orient@gro-up.nl

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

Je vervelen in Oosterflank? Of alleen zijn? Dat hoeft echt niet! Het Huis van de Wijk is er voor alle bewoners: van jong tot oud. Iedereen kan meedoen met allerlei activiteiten of langskomen voor een kop koffie, een fijn gesprek of het doen van vrijwilligerswerk. Kijk in het overzicht wat er voor je bij zit. En vind je het niet, heb je een goed idee of wil je zelf iets organiseren voor de buurt? Dan gaan we graag met je in gesprek!

Activiteiten	Dag	Tijd	Kosten / Informatie bij
Aanmelden vrijwilligerswerk	ma t/m vrij	op afspraak	Carla Gomes 06 26 08 54 68
Consultatiebureau 55+	ma t/m vrij	op afspraak	Christine van Roekel 06 12 28 08 73
DemenTalent	ma t/m vrij	op afspraak	Amanda Abbink 06 82 23 98 97
Training "vergeetachtigheid of dementie?"	ma t/m vrij	op afspraak	Amanda Abbink 06 82 23 98 97
Fiets mee op onze duo fiets!	ma t/m vrij	op afspraak	gratis, balie of via 010 455 37 99
Uitgiftekast boodschappen en verzorgingsproducten	ma t/m vrij	altijd open	gratis, bij voordeur Huis van de Wijk
Weggeefhoek kleding en kleine artikelen	ma t/m vrij	09.00-17.00	Vind en breng leuke spulletjes!
Bibliotheek, kom gratis boeken lenen	ma t/m vrij	09.00-17.00	Breng en leen boeken
Computerles	maandag	09.00-12.00	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Naailles	maandag	09.00-13.00	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Nederlandse taalles	maandag	10.15-12.00	taalpuntalexander@gro-up.nl
Soepgroep: elke week vers en vegetarisch	maandag	12.00-13.30	€2 per kop, op = op
Zittend bewegen en toch sportief! (Locatie Oosterwiek)	maandag	10.30-11.30	Ronald de Koning 06 51 13 77 42
Bewegen op muziek 60+ (SKVR)	maandag	11.45-12.45	€11 voor 5 lessen <a href="http://www.skvr.nl/tmetodance">www.skvr.nl/tmetodance</a>
Fietsgroep	maandag	12.45-15.00	gratis, verzamelen om 12.45u voor de deur
Computerles	maandag	13.00-15.00	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Nederlandse taalles	maandag	13.00-15.15	taalpuntalexander@gro-up.nl
Spelletjesmiddag	maandag	13.00-15.30	gratis, inschrijven hoeft niet
Inloop Herstelacademie	maandag	13.15-15.15	gratis, Jaap 06 83 02 77 23
DigiCafe individuele hulp bij digitale vragen	maandag	13.30-15.30	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Take it Easy NA (hulp bij verslaving)	maandag	18.30-21.00	infolijn 06 18 49 66 14
Kookgroep Bewoners (Elke 4de maandag vd maand)	maandag	17.00-21.30	gratis, bij balie of via 010-455 37 99
Creaclub - haken en breien	dinsdag	09.00-15.00	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Computerles	dinsdag	09.15-11.45	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Taalles	dinsdag	09.15-11.45	taalpuntalexander@gro-up.nl
Inloop rouw in beweging	dinsdag	10.00-12.00	Christine van Rijswijk 06 22 90 40 96
Rouwcafe (1e en 3e van de maand) - Pameijer	dinsdag	13.30-15.00	Christine van Rijswijk 06 22 90 40 96
Mantelzorgcafe 1x p.m. (Thuisplusflat Laurens, Ommoord)	dinsdag	13.30-15.00	Joris Lagerwerf 06 57 19 35 89

**Kijk verder op de achterkant**

Activiteiten	Dag	Tijd	Kosten / informatie bij
Bingo (elke 2e en 4e van de maand), aanmelden hoeft niet	dinsdag	14.00-16.00	€4.50 kleine kaart €11 grote kaart
Wijkkeuken Pameijer (vers, lekker en gezond!)	dinsdag	17.00-19.00	€4,- aanmelden: Christine 06-22 90 40 96
Naailles	woensdag	09.00-12.30	gratis, bij de balie of via 010 455 37 99
Nederlandse taalles	woensdag	09.15-11.45	taalpuntalexander@gro-up.nl
Gezond bewegen en sporten	woensdag	12.00-14.00	Yessin Drouk 06 - 41 34 44 53
Rustige wandelaars, preventieve dagbesteding (Lage Land)	woensdag	12.00-15.00	Amanda Abbink 06 82 23 98 97
Themabijeenkomst Herstelacademie	woensdag	12.45-14.45	gratis, Nina 06 83 01 15 24
Line Dance beginnersgroep	woensdag	14.00-15.00	€1,- per keer Anja Schuurman 06 30 01 53 02
Line Dance gevorderdengroep	woensdag	15.00-17.00	€2,- per keer Anja Schuurman 06 30 01 53 02
Havenstad Operette	woensdag	19.30-22.00	Hans Vermeulen 06 44 74 22 79
Creaclub haken en breien	donderdag	09.00-15.00	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Computerles	donderdag	09.15-11.45	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Baby/ kinderkleding ruilen De Fopspeen	donderdag	10.00-12.00	gratis, via Ria Klop 06 53 79 27 84
Nederlandse taalles	donderdag	10.00-12.00	taalpuntalexander@gro-up.nl
Checkpoint in de Orient (3e van de maand)	donderdag	12.00-15.00	op afspraak 06 57 75 72 60
Wijkkeuken Pameijer (vers, lekker en gezond)	donderdag	17.00-19.00	€4,- aanmelden: Jan 06 40 96 19 44
Line Dance	donderdag	19.00-21.00	€3,- per keer Jan Eikenbroek 06 38 44 95 90
Supportgroep verslaving en herstel - Herstelacademie	donderdag	18.30-19.45	gratis, Nina 06 83 01 15 24
Nederlandse taalles	vrijdag	09.15-11.45	taalpuntalexander@gro-up.nl
Hoe is tie - preventieve dagbesteding 65+	vrijdag	10.00-13.00	€2,- per keer Amanda Abbink 06 82 23 98 97
Vrouwenochtend	vrijdag	10.00-12.00	Inloop, kom gezellig langs!
Creatief in herstel - Herstelacademie	vrijdag	10.00-12.00	Nina 06 83 01 12 54
Yoga groep 1	vrijdag	13.30-14.30	€2,- per keer, Christine Rijswijk 06 22 90 40 96
Yoga groep 2	vrijdag	14.45-15.45	€2,- per keer, Christine Rijswijk 06 22 90 40 96
Buurtcirkel (bewoners in de buurt helpen elkaar)	vrijdag	17.00-19.00	088 271 00 00 of www.pameijer.nl
Grand Café Pameijer (3de van de maand)	zondag	12.00-16.00	Christine van Rijswijk, 06 22 90 40 96 of bij de balie
<b>Activiteiten kinderen/ jongeren</b>	<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Kosten/ informatie bij:</b>
Schooljongerenwerk Emmaus College	dinsdag	12.15-13.15	gratis, Daniel 06 57 65 22 17
Leerplein groep 7 en 8	dinsdag	14.30-16.00	gratis, Zeynep 06 26 09 84 47
Pleinwerk Pioniersplein 4 - 12 jaar	woensdag	12.30-13.30	gratis, Yuna 06 22 69 70 79 of Zeynep 06 26 09 84 47
MeidenClub 6 - 12 jaar	woensdag	15.00-16.00	gratis, Yuna 06 22 69 70 79 of Zeynep 06 26 09 84 47
Samen Speelochtend kinderen 0 - 4 jaar & (groot)ouders	donderdag	10.00-11.30	gratis, Zeynep 06 26 09 84 47
Schooljongerenwerk Emmaus College	donderdag	11.00-14.00	gratis, Daniel 06 57 65 22 17
KidsClub 6-12 jaar	donderdag	15.00-16.00	gratis, Yuna 06 22 69 70 79 of Zeynep 06 26 09 84 47
Peuterdans 2 - 4 jaar (gymzaal Pionier)	vrijdag	13.00-13.45	gratis, bij balie of via 010 455 37 99
Meiden Meet-up 12+	vrijdag	17.00-19.00	gratis, Yuna 06 22 69 70 79 of Zeynep 06 26 09 84 47
Jongeren Meet-up 12+ inloop	vrijdag	19.15-21.15	gratis, Daniel 06 57 65 22 17