

Weekprogramma

Mei 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.

13.00 - 15.30 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

14.00 - 15.30 uur

Herstel Supportgroep (Herstelacademie)

Je herstelt zelf, maar niet alleen.

Hier vind je steun.

DINSDAG

09.00 - 10.00 uur

Mantelzorgspreekuur

Anjana: 06-43772320

09.00 - 11.30 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

10.00 - 12.00 uur

Inlooppreekuur vraagwijzer

Lina: l.hadhad@rotterdam.nl

5 mei: 10.30 - 12.30 uur

Bosbaden

Bosbaden verbindt je met de natuur en jezelf.

19 mei: 10.30 - 12.30 uur

Stadswandeling (Herstelacademie)

12.30 - 15.00 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

13.00 - 16.00 uur

Zangkoor Sambalele

Caroline: 06-43942183

14.00 - 15.30 uur

Taboe in herstel Supportgroep (Herstelacademie)

We bespreken herstel in een veilige, gelijkwaardige omgeving.

15.00 - 16.00 uur € 3 per les

Pilates voor vrouwen

18.00 - 20.30 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

WOENSDAG

09.00 - 12.00 uur

Inlooppreekuur schulden en administratie (Budgetmaatjes010)

Budgetmaatjes010: 010-3161716

09.00 - 11.30 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

10.00 - 14.00 uur € 3 per les

Buurtkamer Rubroek voor senioren

Locatie: Goudseplein 245

Ingeborg: 06-59943094

10.00 - 13.30 uur

Theatergroep Ouwe Rotten 55+

Samen theater maken en lunchen

Ingeborg: 06-59943094

11.00 - 12.30 uur

Een goed gesprek voor dames

Te woensdag v/d maand

ab@samen010.nl

15.00 uur (5-8 jaar)

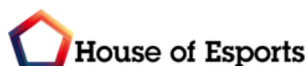
16.30 uur (9-12 jaar)

Workshop Frans voor kinderen

DOCK: 088-8555020

€ = kleine bijdrage

De activiteiten worden georganiseerd door:



Weekprogramma

Mei 2026 / Volwassenen

Huis van de Wijk
De Nieuwe Branding

DONDERDAG

09.00 - 11.30 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

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

11.00 - 12.00 uur

Inloop bijeenkomst

Kennismaken (Herstelacademie)

12.00 - 15.00 uur

Welkom bij IZAAK!

De huiskamer voor iedereen.

Kom voor koffie, warme soep, een praatje of spelletje.

Emine: 06-4846268

14.00 - 16.00 uur

Creatief in herstel Supportgroep (Herstelacademie)

Voor iedereen die creatief aan herstel wil werken.

15.00 - 16.00 uur € 3 per les

Pilates voor vrouwen

17.00 - 18.00 uur € 5

Eten met de wijk

Anjana: 06-43772320

18.00 - 20.30 uur

NL taalles (Alsare academie)

Alsare academie: 010-4324911

VRIJDAG

09.00 - 12.00 uur

Taalles (Stichting MAANTA)

DOCK: 088-8555020

10.30 - 12.00 uur

Creatief in herstel Supportgroep (Herstelacademie)

Voor iedereen die creatief aan herstel wil werken.

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

Crea club

Anja: 06-21193457

14.00 - 15.30 uur

Gespreksgroep Rouw & Verlies (Herstelacademie)

Verlies raakt ons allemaal en rouw is voor iedereen anders. Praten helpt.

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

€ = kleine bijdrage

De activiteiten worden georganiseerd door:

