

# Weekprogramma

Mei 2026 / Volwassenen

Huis van de Wijk  
Pompgebouw De Esch

## MAANDAG

10.00 - 13.00 uur

### Wijkservicepunt De Esch

Voor al uw vragen  
Rudi: 06-28717663  
wijksteun@super-actief.nl

13.30 - 16.00 uur

### Yoga (alleen voor leden)

Pascale: 06-18425473  
www.BewustZen.nl € 90  
10 rittenkaart

## DONDERDAG

10.00 - 13.00 uur

### Wijkservicepunt De Esch

Voor al uw vragen  
Rudi: 06-28717663  
wijksteun@super-actief.nl

10.00 - 12.00 uur

### SuperDag (voor senioren)

Sandy / Lilly: 010-3046322  
info@super-actief.nl € 3,50

11.00 - 12.00 uur

### Senioren Fitgym

Sonja: 06-59942116  
srietkerken@dock.nl € 15 p.m.

13.00 - 16.00 uur

### Repair cafe

13.30 - 15.30 uur

### Handwerk (breien/ haken)

Marcel Tiel: 06-38634835  
mtiel@dock.nl

14.00 - 16.00 uur

### Mannen Café

14.00 - 16.00 uur

### Bingo (elke 2e donderdag)

Sonja Rietkerken: 06-59942116  
srietkerken@dock.nl € 1 per ronde

20.00 - 23.00 uur

### Koor Harmony

## DINSDAG

10.00 - 13.00 uur

### Wijkservicepunt De Esch

Voor al uw vragen  
Rudi: 06-28717663  
wijksteun@super-actief.nl

13.00 - 14.00 uur

### Spreekuur Bewonersinitiatief

Anjana: 06-43772320

13.00 - 16.00 uur

### Repair cafe

13.30 - 15.30 uur

### Rummycub € 2

114.00 - 15.00 uur

### Spreekuur voor mantelzorgers

Anjana: 06-43772320

17.30 - 18.30 uur

### Wijk maaltijd

Sonja: 06-59942116  
srietkerken@dock.nl € 7,50

## VRIJDAG

10.00 - 13.00 uur

### Wijkservicepunt De Esch

Voor al uw vragen  
Rudi: 06-28717663  
wijksteun@super-actief.nl

## WOENSDAG

10.00 - 13.00 uur

### Wijkservicepunt De Esch

Voor al uw vragen  
Rudi: 06-28717663  
wijksteun@super-actief.nl

13.00 - 16.00 uur

### Repair cafe

13.00 - 16.00 uur

### Kaarten maken

Sonja: 06-59942116  
srietkerken@dock.nl

20.00 - 23.00 uur

### Popkoor Puur Zang enzo

06-45265643

## INFORMATIE

### Heb je vragen? Neem contact op of kom langs:



Huis van de Wijk  
Pompgebouw De Esch  
**Rijnwaterstraat 23**  
**3063 HC, Rotterdam**



**DOCK: 088-555014**

Check **DOCK.nl**

De activiteiten worden georganiseerd door:

