

Delfshaven bruist!

Activiteitenoverzicht Delfshaven



Beste Delfshavenaar,

In dit boek hebben we alle activiteiten in Delfshaven gebundeld. Overzichtelijk per wijk en per doelgroep. Van jong tot oud en van mantelzorger tot vrijwilliger. De activiteiten worden door wmo radar, bewoners en/of partners uit de wijk georganiseerd. Allemaal hebben we hetzelfde doel voor ogen: iedereen in Delfshaven telt mee en doet mee doet. Wmo radar werkt dan ook graag samen met iedereen die deze zelfde gedachte heeft.

Als geboren en getogen Delfshavenaar weet ik hoe sterk Delfshaven is met al haar ondernemendheid en betrokkenheid van bewoners. Ik ben trots dat wij als wmo radar, met onze bruisende Huizen van de Wijk, de verschillende mooie initiatieven van bewoners en lokale partners een plek in het hart van de wijk geven en faciliteren. En hierin samen optrekken met de verschillende laagdrempelige huiskamers van Delfshaven.

In dit boek vertellen we ook meer over onze welzijnsprojecten, voorlichtingsprogramma's en activiteiten waaraan bewoners kunnen deelnemen. Zit je niet lekker in je vel of heb je persoonlijke hulp nodig bij (ingewikkelde) vragen? Wees van harte welkom, loop binnen in één van onze Huizen van de Wijk of neem telefonisch contact op. De medewerkers en vrijwilligers van wmo radar zijn er op dat moment voor jou. Naast een luisterend oor bieden we passende ondersteuning en zoeken we samen naar een geschikte oplossing.

Heb je een goed idee dat past bij ons welzijnswerk? En ben je bewoner of lokale ondernemer in Delfshaven? Vraag dan vooral Lokaal Budget aan via onze website: www.wmoradar.nl/jouw-idee. Mis je belangrijke onderwerpen of heb je vragen naar aanleiding van de inhoud van dit boek? Deel je mening, suggesties of tips en neem contact met ons op.

Jouw reactie en ideeën zijn waardevol. Zo maken we Delfshaven sterker en komen jij+ik samen vooruit!

Feruze Sarikaş

Programmaleider Delfshaven

Meer weten:

☎ 06 51 42 42 92

✉ fsarikas@wmoradar.nl



Welzijn in de Wijk: Delfshaven

Hoe werken we?

✓ Preventief ✓ Collectief ✓ Regie in de wijk ✓ Right to Cooperate

In Rotterdam Delfshaven voeren we samen met anderen de welzijnsopdracht uit op straat, bij bewoners thuis, bij wijkpartners en vanuit verschillende Huizen van de Wijk. De Huizen van de Wijk en buurthubs zijn centrale plekken in de wijken waar bewoners elkaar ontmoeten. Samen met wijkpartners en buurtbewoners worden activiteiten georganiseerd voor jeugd & hun ouders, (jong)volwassenen en senioren.

Wat doen we?

Wmo radar bouwt mee aan een samenleving waarin iedereen meetelt en van betekenis is. Dat doen we voor talentontwikkeling en toekomstperspectief van de jongste Rotterdammers. Voor senioren, zodat zij langer en veiliger gezond thuis kunnen blijven wonen. En om (jong)volwassenen die zich in een kwetsbare situatie bevinden mee te kunnen laten doen in onze maatschappij. We doen het met elkaar: bewoners, medewerkers, vrijwilligers, stagiairs en lokale partners en ondernemers. We zoeken elkaar op, zorgen voor elkaar en creëren verbinding. Hierdoor komen initiatieven tot stand die passen bij de vragen van bewoners. Wmo radar heeft ook een aantal stedelijke projecten die de lokale aanpak versterkt.

Senioren

- Mantelzorgondersteuning
- Minder vallen door meer bewegen
- Geheugenpaleis
- Comfortwoning



Jeugd & Ouders

- Kinder- en tienerwerk
- PLAYgrounds010
- Powerklas+
- Jongerenhubs



(Jong)volwassenen met (hulp)vragen

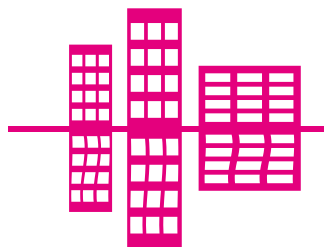
- Geld & Administratie
- Herstelacademie
- ZorgDomein
- Lekker Bezig



Stedelijke projecten

- Mantelfoon
- eHealth
- Join Us
- @ease





Schiedamschen dijk | Coolhaven | Lloydkwartier



Oud Mathenesse | Witte dorp



Bospolder | Tussendijken | Spangen



Nieuwe Westen-Middelland



Inhoud

Team Ouderen & Kwetsbaren	4
Team Jeugd Delfshaven	6
Team Activering & Participatie	8
Team Sociaal Beheer	10
Op zoek naar een leuke stageplek?	12
Word vrijwilliger bij wmo radar	13
Activiteitsaanbod	
Schiedamschen dijk Coolhaven Lloydkwartier	14
Oud Mathenesse Witte Dorp	28
Bospolder Tussendijken Spangen	42
Nieuwe Westen-Middelland	68
Projecten & Terugkomende activiteiten	108
Mantelfoon: hét mantelzorgsteunpunt in Rotterdam	123
Herstelacademie in de wijk: Delfshaven	124
Tafel van zeven: catering met een verhaal	126
Lokaal budget: Jouw idee voor Delfshaven	128

Wmo radar Delfshaven

Team Ouderen & Kwetsbaren

Buurtcoaches en vrijwilligers met speciale aandacht voor senioren en kwetsbare Rotterdammers zorgen voor praktische hulp, eenzaamheidsbestrijding en preventieve activiteiten. Met dit aanbod zorgen we ervoor dat senioren in Delfshaven langer, veiliger en met meer comfort thuis kunnen blijven wonen.

Praktische hulp voor senioren

Veel senioren wonen het liefst zo lang mogelijk in hun eigen woning en vertrouwde omgeving. Toch is het fijn om ergens terecht te kunnen wanneer er behoefte is aan een praatje, contact met anderen of aan iemand die meedenkt. De buurtcoaches en vrijwilligers van wmo radar bieden hiervoor praktische hulp. Denk aan ondersteuning bij het doen van boodschappen, het aanvragen van een alarm, huishoudelijke hulp of het regelen van vervoer op maat. Ook helpen we bij het op orde houden van administratie en financiën. Via een inloopspreekuur of op het inlooplein kunnen bewoners terecht met hun vragen. We koppelen de juiste partners, beroepskrachten of getrainde vrijwilligers aan de ondersteuningsvraag.

Samen tegen eenzaamheid

Het tegengaan van eenzaamheid onder

senioren staat binnen Team Ouderen & Kwetsbaren voorop. We bezoeken senioren (75+) thuis en organiseren activiteiten om eenzaamheid tegen te gaan. Denk aan Vitale woongemeenschappen in 55+-gemeenschappen, gezamenlijke maaltijden en zomervakantie-activiteiten in samenwerking met de partners uit Delfshaven.

We bieden deskundigheidsbevordering door middel van trainingen en workshops voor medewerkers, partners en vrijwilligers. Denk aan een workshop 'Hoe herken je dementie?'. Ook organiseert wmo radar twee keer per jaar een netwerkbijeenkomst die in het teken staat van eenzaamheid.

Preventie activiteiten en trainingen

We spelen een belangrijke rol in preventie. Zo organiseren we valpreventietrainingen, zoals 'Minder vallen

door meer bewegen', 'Thuis Onbezorgd Mobiel' en 'Weerbaarheidstraining voor senioren'. Verschillende thema's zoals veiligheid in en om het huis, inbraakpreventie en het levenstestament komen spelenderwijs en in verschillende werkvormen aan bod tijdens de trainingen. Op deze manier maken we de thema's makkelijk bespreekbaar.

Digitale ondersteuning

Samen met de bibliotheek, UVV digi-maatjes, Ouderenfonds en de wijkpartner helpen we met het vergroten van digitale vaardigheden van ouderen in Delfshaven. Team Ouderen & Kwetsbaren informeert ook over eHealth-producten en technische slimme oplossingen in huis waardoor ouderen langer zelfstandig en veilig thuis kunnen wonen.

Meer weten over eHealth?

Bezoek onze Comfortwoning!



[comfortwoning.com](https://www.comfortwoning.com)

Dagbesteding senioren

Voor verschillende groepen senioren bieden we wekelijkse (niet geïndiceerde) dagbesteding in onze Huizen van de Wijk. Zo hebben wij specifieke dagbesteding voor Turkse- en Marokkaanse migrantenouderen in Huiskamer VEC Pier 80 en dagbesteding voor diverse groepen

senioren bij het Huis van de Wijk De Inloop. Hier ontmoeten senioren elkaar, worden ze uitgedaagd tijdens activiteiten en krijgen ze voorlichtingen. Aan de hand van hun interesses wordt het programma aangepast. Ook wordt voor een gezonde lunch gezorgd.



Ondersteuning mantelzorg

Mantelzorgers kunnen met uiteenlopende (ondersteunings)vragen terecht bij wmo radar. Onze mantelzorgcoach organiseert workshops en voorlichtingen over dementie, respit-zorg of mantelzorgwaardering. Samen met wijkpartners verwennen we de mantelzorgers op de jaarlijkse 'Dag van de Mantelzorg'.

Contact

Op de hoogte blijven van de activiteiten en cursussen die we organiseren? Hulp nodig of op zoek naar een maatje om gezellig mee op stap te gaan? Aarzel dan niet en neem contact op met Team Ouderen & Kwetsbaren Delfshaven via telefoonnummer: **06 21 22 08 80** of stuur een email naar: **delfshaven@wморadar.nl**.

Suzana Zornic

Projectleider Ouderen & Kwetsbaren

✉ s.zornic@wморadar.nl

☎ 06 51 86 35 54

Wmo radar Team Jeugd Delfshaven

Vanuit Team Jeugd ondersteunen kinder-, tiener- en jongerenwerkers de Rotterdamse jeugd bij hun doelen, hulpvragen, activiteiten en/of initiatieven. Ons team zet zich actief in voor persoonlijke ontwikkeling, zodat alle jonge Rotterdammers volwaardig kunnen deelnemen aan onze samenleving.

Talentontwikkeling en toekomstperspectief

Team Jeugd gelooft in talentontwikkeling en het creëren van toekomstperspectief. Verandering zetten we samen met jou in gang. Wmo radar staat klaar om je te ondersteunen bij vragen, wanneer je een situatie positief wilt veranderen of als je andere tips nodig hebt. We bieden oplossingen die ervoor zorgen dat je weer trots bent op jezelf en met zelfvertrouwen nieuwe uitdagingen aangaat. Je hoeft het niet alleen te doen.

Wij vinden het belangrijk dat je jezelf kan zijn en weet waar jouw talenten liggen. Jong zijn betekent ook; al vroeg keuzes maken over hoe de toekomst eruitziet. Wmo radar geeft je de kans om te ontdekken wat jouw talenten zijn. Zo maak je een vliegende start op

de arbeidsmarkt, vind je een passende stage en maak je sneller vrienden.

Opgroeien doe je niet alleen binnen het gezin, maar ook op school, de sportclub, met vrienden en buiten op straat. Daarom is het belangrijk dat er een plek is waar je gehoord en gezien wordt. Wmo radar vindt jou als individu heel waardevol en ondersteunt je graag in je ontwikkeling. We doen dit op verschillende manieren. Denk aan een meidenclub, een Brugclub en een jeugdnetwerk voor naschoolse bijeenkomsten en workshops. Ook organiseert Team Jeugd verschillende sport- en spelactiviteiten in de vakanties.

Contact

Sylvia de Jong | Wijk overstijgend
Teamcoach Jeugd Delfshaven
✉ sylvia.dejong@wmoradar.nl
☎ 06 51 43 56 74



PROJECTEN IN DE WIJK

Jongerenhubs: ruimte voor ontwikkeling en veiligheid

De Jongerenhubs in Delfshaven zijn centrale plekken in de wijk waar jongeren zelf de regie kunnen pakken over de ruimte, inrichting en activiteiten. Het is een ruimte met een huiselijke sfeer waarin je de kans krijgt jezelf te ontwikkelen en activiteiten te organiseren. Maar het is ook een veilige plek waar je terecht kunt met vragen of als je een rustige plek zoekt om bijvoorbeeld huiswerk te maken of wanneer je een vraag hebt waar je hulp bij nodig hebt om deze te beantwoorden.

Onze jongerenwerkers ondersteunen jou bij het organiseren van de gewenste activiteiten met hun brede netwerk. Stel je eens voor dat je altijd bij iemand terecht kan voor handige tips, nuttige adviezen en een luisterend oor. Ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen. Verandering zetten we samen met jou in gang.

PLAYgrounds010: veilig buiten spelen

Elke week organiseren we activiteiten op het plein voor alle kinderen, ouders en verzorgers in de buurt. Met **PLAYgrounds010** creëren we samen een positief klimaat waarin veilig buiten spelen mogelijk is. Beperkingen en verschillende niveaus spelen geen rol bij **PLAYgrounds010**. Iedereen is welkom en de activiteiten zijn toegankelijk voor iedereen.

Wmo radar Delfshaven

Team Activering & Participatie

Team Activering & Participatie ondersteunt bewoners van Delfshaven in een kwetsbare situatie. Iedereen kan een zinvolle en maatschappelijke bijdrage leveren. Daarvan zijn wij overtuigd. Samen met de bewoner zoeken we naar passende en leuke manieren om (weer) mee te doen.



Verandering zetten we samen met jou in gang

Activering van werkzoekenden

In opdracht van Prestatie010 begeleidt team Activering & Participatie werkzoekenden met een afstand tot de arbeidsmarkt. Wij geloven in de kracht van bewoners en streven ernaar dat zij zo min mogelijk afhankelijk zijn van overheden en loketten. Op een leuke en positieve manier motiveren we mensen om mee te doen. Team Activering & Participatie biedt begeleiding aan werkzoekenden voor:

- passend vrijwilligerswerk;
- taallessen;
- activiteiten om lekker bezig te zijn zoals sporten, omgaan met stress, positief leven en voeding- en leefstijlcoaching;
- mantelzorgondersteuning;
- trainingen en cursussen gericht op weerbaarheid, gezond leven en sociaal-emotionele ontwikkeling;

- diverse activiteiten in de wijk en in onze verschillende Huizen van de Wijk.

Financiële ondersteuning

Heb je geen overzicht meer over je financiën en heb je moeite met rondkomen? Loop je achter met betalingen en ben je bang voor de volgende aanmaning of blijft de post ongeopend liggen? Wmo radar biedt ook financiële ondersteuning. Het is belangrijk dat je zo snel mogelijk stappen onderneemt. Loop binnen bij één van onze spreekuren in de wijk en wmo radar denkt met je mee of verwijst je door naar de juiste instanties.

Contact

Haso Korajlic

Projectleider Activering & Participatie
Delfshaven / Activeringscoach
Middelland & Nieuwe Westen
✉ hkorajlic@wmo radar.nl
☎ 06 21 84 92 24

Projecten in de wijk

Herstelacademie in de wijk Delfshaven

Zit je niet lekker in je vel, heb je last van somberheid, gevoelens van eenzaamheid of worstel je met andere uitdagingen? Dan kun je terecht bij de 'De Herstelacademie in de wijk Delfshaven', waar je werkt aan je eigen herstel en kan praten over gevoelige onderwerpen.

De Herstelacademie is geopend van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur in het Huis van de Wijk Westervolkshuis. Je kan zonder afspraak binnenlopen en we helpen je graag verder.

Tafel van zeven

Altijd al in de zorg willen werken? Of ben je nieuwsgierig naar alle geheimen in de keuken? Volg via wmo radar een voortraject voor een MBO-opleiding in de richting van zorg of horeca. Het leerwerktraject is bedoeld voor bewoners met een afstand tot de arbeidsmarkt. Naast de theorie leren deelnemers ook direct in de praktijk. Zo volgen de deelnemers lessen en lopen ze oriëntatiestages bij aangesloten partnerorganisaties.

Ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen en bekijk ons aanbod op de website.

Wmo radar Delfshaven

Team Sociaal Beheer

Alles gebeurt lokaal, in het hart van de wijk. Team Sociaal Beheer Delfshaven voert de brede welzijnsopdracht uit in verschillende Huizen van de Wijk en Huiskamers. We werken nauw samen met bewoners die we ontmoeten in de Huizen van de Wijk. Onze locaties bieden ruimte voor ontmoeting, ondersteuning en participatie van bewoners.

Ontmoet elkaar in de Huizen van de Wijk

De **Huizen van de Wijk** zijn centrale locaties in de wijken waar wijkpartners, lokale ondernemers, buurtbewoners en collega's van wmo radar elkaar ontmoeten. In de Huizen van de Wijk vinden uiteenlopende activiteiten plaats waar iedereen aan mee kan doen. Denk aan beweeglessen, workshops en spreekuren. Of schuif gezellig aan voor een gezonde maaltijd. Wij bieden programma's die bijdragen aan de vitaliteit en ontwikkeling van de bewoners. Alle activiteiten organiseren we samen met wijkpartners, lokale

ondernemers en buurtbewoners. Iedereen is welkom: kom langs voor een praatje of een heerlijk kopje koffie!

Contact

Rachid el Zohri

Projectleider Huizen van de Wijk
Delfshaven

✉ r.elzohri@wmo radar.nl

☎ 06 51 13 41 51



[Huizen van de Wijk Delfshaven](#)



www.ruimte huren in de buurt.nl



Projecten in de wijk

Ruimte huren in de buurt

Een ruimte nodig in Delfshaven? De diverse ruimtes van de Huizen van de Wijk zijn ook beschikbaar voor eenmalig gebruik of een langere periode. Iedereen kan de ruimtes gebruiken, van buurtbewoner tot (lokale) ondernemer. We helpen je ook graag als je hulp nodig hebt bij het faciliteren van een activiteit in een van de ruimtes. Denk aan een ruimte waarin we samen koken, een dansworkshop geven of om te vergaderen.

Maak voor dit soort aanvragen gebruik van ons digitaal reserveringssysteem op www.ruimte huren in de buurt.nl.

Op de website vind je meer informatie, zoals een overzicht van de locaties en veel gestelde vragen. Of huur direct een passende ruimte!

Van én voor de wijk

De Huizen van de Wijk in Delfshaven zijn ontmoetingsplekken van én voor de wijk. Wijkbewoners beheren de Huizen van de Wijk. Zij kunnen altijd rekenen op steun vanuit de coördinatoren van wmo radar. Wijkbewoners zie je op verschillende manieren terug in de Huizen van de Wijk. Zij zijn de gastvrije receptionisten bij de balie, het vriendelijke personeel in de kantine en de behulpzame hulpmaatjes van de financiële ondersteuning. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de vele vrijwilligers bij wmo radar. We geloven in wederkerigheid: alle bewoners die gebruik maken van een Huis van de Wijk, doen meestal ook iets terug voor de wijk. Daardoor is het een huis van én voor ons allemaal.

Start je loopbaan met een stage bij wmo radar



Wil jij stage lopen en echt impact maken?

Op zoek naar een uitdagende en leerzame stage of afstudeerplek? Dat kan bij wmo radar. Of je nu een MBO-, HBO-, WO-opleiding volgt. Van administratief tot sportcoach, van facilitair tot social work: we zorgen ervoor dat je meedraait in een functie die past bij jouw opleiding en interesses. Natuurlijk hoort daar een goede praktijkbegeleiding bij. Onze praktijkbegeleiders zijn ervaren vakmensen en helpen je graag op weg bij jouw groei tot professional. Je past bij ons als je ondernemend bent, klaarstaat voor anderen en zin hebt om je handen uit de mouwen te steken. Wmo radar is een uitstekende plek om je loopbaan te beginnen

Aanmelden voor een stageplek bij wmo radar? Stuur je CV + motivatiebrief met uitleg over je stageperiode, aantal uur en gewenste doelgroep naar stage@wmoradar.nl. Dan kijken wij of er een geschikte stageplek beschikbaar is zodat we je kunnen uitnodigen voor een eerste gesprek. Kijk op onze website voor meer informatie: www.wmoradar.nl/stages/



Word vrijwilliger

en bouw mee aan de nieuwe samenleving!

Bij wmo radar krijgen vrijwilligers veel mogelijkheden om door te groeien. Zo kun je deelnemen aan cursussen, trainingen en leerwerktrajecten. Bovendien leer je (nieuwe) mensen kennen en vergroot je het eigen netwerk.

Leer mensen kennen en vergroot je netwerk

Ontwikkeling (nieuwe) talenten



Leerwerktraject

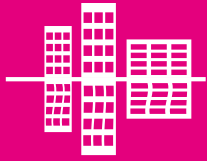
Doorgroeimogelijkheden

Sociale contacten opdoen

Cursussen & Workshops

Actieve leefstijl

Wil jij ook vrijwilligerswerk doen en je inzetten voor jouw wijk? Dan komen we graag met je in contact. Kom voor meer informatie vrijblijvend langs voor een kop koffie in jouw Huis van de Wijk of stuur een e-mail naar: info@wmoradar.nl.



Schiemonnd | Coolhaven | Lloydkwartier



Huis van de Wijk Schiemonnd

Dempostraat 143
3029 CL Rotterdam
☎ 010 268 03 10



De Meidenvilla
Willem Buytewechstraat 188A
3024 VK Rotterdam
☎ 06 11 10 28 22



Huiskamer Het Wijkrefpunt
Oostkousdijk 14-18
3024 CM Rotterdam
☎ 010 313 34 60

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt Huis van de Wijk Schiemond	Telefoon: 010 313 34 60 Telefoon: 010 268 03 10
Computervaardigheden vergroten	12.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Peter Klapwijk: 06 84 28 44 90
Spellenmiddag volwassenen/ouderen	12.00 - 17.00	Volwassenen/ouderen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Nathalie Bernard: 06 41 25 22 95
Bingo 1e maandag van de maand	12.00 - 17.00	Volwassenen	€ 10,- per boekje	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Nathalie Bernard: 06 41 25 22 95
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	13.00 - 15.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Liana Rodrigues: 06 27 85 69 68
Sport voor vrouwen	13.00 - 15.00	Ouderen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 10
Sport voor vrouwen (behalve 1e maandag van de maand)	13.00 - 15.00	Ouderen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wmoradar.nl
Aanschuifmaaltijd Coolhaven	13.00 - 18.30	Alle leeftijden	€ 2,- per maaltijd € 4,- per maaltijd € 6,- per maaltijd*	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Nadia Lazreq: 010 313 34 60
Moeder-Kind Activiteit Gericht op samen spelen en een positief pedagogisch klimaat	15.15 - 17.00	Moeder + Kind	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00
Meiden Villa Meiden specifieke activiteiten en thema's voor en door meiden	16.00 - 18.00	Meiden 6 - 10 jaar	Gratis	Meidenvilla, Willem Buytewechstraat 188A 3024 VK Rotterdam	Kerensa Timar: 06 11 10 28 22
Aanschuifmaaltijd Schiemond	17.00 - 20.00	Alle leeftijden	€4,-	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 10
Uit jezelf Gericht op talentontwikkeling	17.30 - 20.00	Jongeren vanaf 16 jaar	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Stichting Uit Jezelf, Hugo Post: 06 25 50 80 98
Spelletjesavond	18.00 - 22.30	Alle leeftijden	€ 1,- per avond (inclusief kopje koffie of thee)	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Helen King: 010 313 34 60

* Dit wordt bepaald aan de hand van het eigen inkomen!

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt Huis van de Wijk Schiemond	Telefoon: 010 313 34 60 Telefoon: 010 268 03 10
OBS Delfshaven koffieochtend	09.00 - 11.00	Buurtmoeders	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Lisanne Boddé: 010 313 34 60
Nederlandse taalles	09.30 - 11.30	Vrijwilligers	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Mahmut Yurdakul: 06 41 22 73 72
Koffie-inloop	10.00 - 12.00	Alle buurtbewoners	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Willem Beekhuizen: 010 313 34 60
Spreekuur Coolhaven	10.00 - 12.00	Bewoners met (hulp)vragen	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Team Ouderen en kwetsbaren 06 21 22 08 80
Line dancing	12.00 - 16.00	60+	€ 1,- per keer	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Hanny Mulders: 06 12 18 84 93
Tekenen & Schilderen	14.00 - 16.00	Alle leeftijden	Vrijwillige bijdrage	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Reina de Bruijn: 010 313 34 60
Brugclub Vergroten van zelfvertrouwen, schoolse vaardigheden middels verschillende thema's	15.15 - 16.30	Kids van 11, 12 & 13 jaar	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00
Meer dan Voetbal Het vergroten van voetbal & sociale skills & thema's door en voor jongeren	18.00 - 20.00	Kids 14+	Gratis	Gymzaal Accent college, Japarastraat 4, 3029 NA Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Huis van de Wijk Schiedmond	Telefoon: 010 313 34 60 Telefoon: 010 268 03 10
Naailes voor Vrouwen (om de week)	09.30 - 11.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Marianne de Koning: 06 46 34 29 26
Wandelen in de Delfshaven (óók voor minder validen)	10.30 - 12.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Petra de Vet: petradevet@live.nl
PLAYgrounds010 Gericht op versterken van sociaal- emotionele vaardigheden	12.30 - 14.00	Kids 6 - 12 jaar	Gratis	Kapelplein & JongerenHUB Cooitje, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	13.00 - 15.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Liana Rodrigues: 06 27 85 69 68
Bloemenschikken elke 2 weken (even weken)	13.00 - 15.00	Vrouwen	€ 2,50	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Anneke Harteveld: 06 14 62 47 17
RepairCafé	13.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis (vanaf)	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Jimme Möller: 010 313 34 60
Koersbal	14.00 - 16.00	Alle leeftijden	€ 0,50	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Ton Ulenberg: 06 51 50 90 35
Buurtmoeders Schiedmond	17.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 10
Dialogotafel 1 x per maand	18.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Buurtvaders Coolhaven	19.00 - 23.00	Volwassenen	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Mohamed Taj: 06 28 81 72 72
Uit jezelf Gericht op talentontwikkeling	18.00 - 20.30	Jongeren 16+	Gratis	Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Stichting Uit Jezelf, Hugo Post: 06 25 50 80 98



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt Huis van de Wijk Schiedmond	Telefoon: 010 313 34 60 Telefoon: 010 268 03 10
Nederlandse taallessen	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Koffie Tafel	10.00 - 12.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Willem Beekhuizen: 06 27 05 09 21
Infoplein Schiedmond Vrije inloop voor bewoners met hulpvragen	10.00 - 12.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de wijk Schiedmond Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Team Ouderen en Kwetsbaren: 06 21 22 08 80
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	13.00 - 15.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Liana Rodrigues: 06 27 85 69 68
Celloles	15.15 - 17.15	Leerlingen van Harbour Basisschool	Op aanvraag	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Mark Lansbergen: 06 48 38 85 76
Vioolles	15.15 - 17.15	Leerlingen van Harbour Basisschool	Op aanvraag	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Mark Lansbergen: 06 48 38 85 76
PLAYgrounds010 Het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden	16.00 - 17.30	Kids 6 - 12 jaar	Gratis	Giorginio Wijnaldum Court, Cruyff Court Schiedmond, 3029 BL Rotterdam	Yasin Dundar: 06 51 54 55 39
Cooltje Club Denk mee over je wijk en ontdek/ ontwikkel je talent!	17.00 - 18.00	Jongeren 11 - 27 jaar	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00
Aanschuifmaaltijd Schiedmond	17.00 - 20.00	Alle leeftijden	€ 4,-	Huis van de Wijk Schiedmond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 10
Zangles	18.00 - 21.00	Jongeren 10 - 27 jaar	Op aanvraag	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Naylan Zangh: 06 15 10 71 16
Jongeren Spreekuur Coaching & Ondersteuning bij al je vragen	Op afspraak	Jongeren 10 - 27 jaar	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt Huis van de Wijk Schiemond	Telefoon: 010 313 34 60 Telefoon: 010 268 03 10
O.B.S. Delfshaven: Ouderenvoorlichting	09.00 - 11.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Lisanne Boddé: 010 313 34 60
Nederlandse bijles voor vrouwen	10.00 - 12.00	Vrouwen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Dudu: 06 42 09 57 66
Netflix & Food Laatste vrijdag v.d. maand	17.00 - 20.00	Jongeren 12+	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Randy Evora: 06 18 20 84 00
Muziekgroep	18.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Voorlichtingsbijeenkomst voor ouderen 1x per maand	18.00 - 20.00	Ouderen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Nederlandse taalles	18.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
SMOV-Bijles	10.00 - 13.00	Jeugd t/m 12 jaar	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Mohamed Taj: 06 28 81 72 72
Inloop voor de Eritreese gemeenschap	15.00 - 18.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 10
Marokkaanse Buurtvaders Schiemond	18.00 - 22.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 10
SMOV-Buurtvaders/buurtpreventie	19.00 - 23.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Mohamed Taj: 06 28 81 72 72



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
SMOV-Bijles voor jeugd	10.00 - 13.00	Jeugd t/m 12 jaar	Gratis	Huiskamer Het Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam	Mohamed Taj: 06 28 81 72 72
Dagbesteding Ouderen	10.00 - 14.00	Senioren uit Delfshaven	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Nederlandse taalles	11.00 - 13.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Dialogtafel 1 x per maand	13.00 - 15.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Gamelan Muziek	13.00 - 16.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Dansen + Beweging	17.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Tangoles 1e zondag van de maand	17.30 - 22.00	Volwassen	Op aanvraag	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	Alma de Tango: 06 53 40 62 86
Muziekgroep	18.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42
Voorlichtingsbijeenkomst 1 x per maand	18.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam	I. Hardjo: 06 17 00 73 42





Oud Mathenesse | Witte Dorp



Jongerenhub La Casa Blanca
Poolsestraat 4
3028 EL Rotterdam



Huis van de Wijk De Inloop
Bulgaarsestraat 4
3028BB Rotterdam
☎ 010 245 74 47

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Telefoon: 010 245 74 47
Tekenen en Schilderen	09.30 - 11.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Anne Vlaardingebroek: 06 25 12 10 93
Naailes	10.00 - 13.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Nathalie Jang Airu: 010 245 74 47
Computer ondersteuning de Inloop	13.00 - 16.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Peter Klapwijk: 06 84 28 44 90
Zangkoor de Putters	14.00 - 15.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ed Versloot: 06 11 31 64 41
Showband Oud Mathenesse Rotterdam	19.00 - 22.30	Alle leeftijden	€ 10,- per maand	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ed van Gelder: 06 46 86 61 07
OMWD Hoops Gericht op het vergroten van basketbal & sociale skills	17.00 - 19.00	Jongeren vanaf 12 jaar	Gratis	Gymzaal Spaanseweg, Spaanseweg 32, 3028 HW Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09 Astienne Bendt: 06 10 85 37 78



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Telefoon: 010 245 74 47
Tekenen en Schilderen	09.30 - 11.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Anne Vlaardingebroek: 06 25 12 10 93
Aanschuifmaaltijd OMWD 3-gangen menu	12.00 - 13.00	Alle leeftijden	€ 4,- per maaltijd of 10 strippenkaart met 1 gratis maaltijd	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Telefoon: 010 245 74 47
Kledingbank OMWD	13.00 - 15.30	Alle leeftijden	vanaf € 0,50	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ed van Gelder: 06 46 86 61 07
Computervaardigheden vergroten	13.00 - 16.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Peter Klapwijk: 06 84 28 44 90
JG'S R O G'S De Jongerenraad van Oud-Mathenesse Witte Dorp	16.00 - 18.00	Jongeren vanaf 10 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4, 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09
Tekenen en Schilderen	19.30 - 21.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Nel Everleigh: 06 23 58 37 12



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Telefoon: 010 245 74 47
Nederlandse taalles	09.30 - 11.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Taalbureau: taal@wморadar.nl
Buurtkamer Samen Zijn Niet geïndiceerde dagbesteding	10.00 - 15.00	Ouderen die in contact willen komen met anderen	€ 2,50 voor de lunch	Huis van de wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wморadar.nl
Studio Reserveer Studiotijd en kom Tape Ready (op afspraak)	16.00 - 18.00	Jongeren vanaf 12 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4, 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09 Astienne Bendt: 06 10 85 37 78
OMWD Chefs Keuken Kanjers to bel! (op afspraak)	16.00 - 18.30	Vanaf 8 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4, 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09 Astienne Bendt: 06 10 85 37 78
Gratis rechtshulp voor jou	16.30 - 19.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Je Goed Recht: 06 27 14 02 12
Inloop Poolse buurtbewoners / Breiles	17.00 - 19.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ursula Zwolinka: 06 15 88 38 21
JongerenSpreekuur Coaching & Ondersteuning bij al je vragen	18.30 - 19.30	Jongeren vanaf 12 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4, 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09 Astienne Bendt: 06 10 85 37 78
Nederlandse taalles Voor iedereen die woont of werkt op de noordoever van Rotterdam	19.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Stichting Alsare Cora vd Koppel: 06 52 66 36 33



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Telefoon: 010 245 74 47
Infoplein Oud Mathenesse	10.00 - 12.00	Bewoners met (hulp)vragen	Gratis	Huis van de wijk De Inloop Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70 ktarrahi@wmoradar.nl
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	10.00 - 12.00	Bewoners Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Daisy Mando-Bouwmeester: 06 15 39 38 50
Gymnastiek 55+	13.00 - 13.30	Alle leeftijden	€ 10,- per maand	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Dymphy Broeders: 010 245 74 47
Leren Biljarten	13.30 - 16.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Joop Hildebrink: 06 23 87 78 45
Yin Yoga	18.00 - 19.15	Alle leeftijden	€ 7,- per keer	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Kek Langerak: 06 13 62 62 65
Volwassen Soos biljarten & kaarten	19.30 - 23.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Nel Everleigh: 06 23 58 37 12



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Telefoon: 010 245 74 47
Nederlandse taalles	09.30 - 11.30	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Kledingbank	11.00 - 13.30	Alle leeftijden	vanaf € 0,50	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ed van Gelder: 06 46 86 61 07
Aanschuifmaaltijd OMWD	12.00 - 13.00	Alle leeftijden	€ 4,- per maaltijd € 40,- per 10 maaltijden + 11e maaltijd = Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Eetcafé OMWD: 010 245 74 47
Naailes	12.00 - 14.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Nathalie Jang Airu: 010 245 74 47
Koersbal	14.00 - 15:45	Alle leeftijden	€ 0,50 per keer	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Anne Vlaardingerbroek: 06 25 12 10 93
Dartclub Game On	19.00 - 22.00	Alle leeftijden	€ 5,- per maand	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ed van Dillen: 06 27 46 22 21

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Nederlandse taalles (Alsare)	10.00 - 13.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Stichting Alsare Cora vd Koppel: 06 52 66 36 33



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Nederlandse taalles (Alsare)	10.00 - 13.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Stichting Alsare Cora vd Koppel: 06 52 66 36 33
Showband Oud Mathenesse Rotterdam	13.00 - 16.00	Alle leeftijden	€ 10,- per maand	Huis van de Wijk De Inloop, Bulgaarsestraat 4, 3028 BB Rotterdam	Ed van Gelder: 06 46 86 61 07
La Casa = Su Casa Laatste zondag van de maand	13.00 - 16.00	Jongeren vanaf 10 jaar	Deelname is mogelijk door participatie aan Jong Geleerd Oud Gedaan	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4, 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09 Astienne Bendt: 06 10 85 37 78

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Jongerencoaching Ondersteuning nodig of behoefte aan een goed gesprek? App of bel voor een afspraak	Op afspraak	Jongeren vanaf 10 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09
Droom, plan & denk mee Beslis zelf over wat "er" komt in de wijk of de Hub. En bepaal zelf aan welke talenten jij (samen met ons) wil werken.	Op afspraak	Jongeren vanaf 10 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09
Activiteitenbegeleiding Een mooie werkervaring die zowel jongeren als kinderen en bewoners met elkaar verbindt	Op afspraak	Jongeren vanaf 10 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09
Wiskunde bijles Heb je ondersteuning nodig bij je wiskundelessen? Schaam je niet & neem snel contact met ons op!	Op afspraak	Jongeren vanaf 10 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09
OMWD Boksing Op aanvraag bokstraining by Jenairo Gomes	Op afspraak	Jongeren vanaf 10 jaar	Gratis	Jongerenhub La Casa Blanca, Poolsestraat 4 3028 EL Rotterdam	Irene Alami Merouni: 06 83 03 47 09





Bospolder | Tussendijken | Spangen

Huis van de Wijk Pier 80
Rösener Manzstraat 80
3026 TV Rotterdam
☎ 010 340 30 13



Bospolder | Tussendijken | Spangen



Huis van de Wijk Westervolkshuis
Spartastraat 1
3027 ER Rotterdam
☎ 010 268 03 10



Vrouwen Emancipatie Centrum (VEC) Pier 80
Jan Kobellstraat 51
3026 SP Rotterdam
☎ 010 230 88 67



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80 Huiskamer VEC Pier 80 Huis van de Wijk Westervolkshuis	Telefoon: 010 340 30 13 Telefoon: 010 230 88 67 Telefoon: 010 268 03 11
Confectieclub Miep	09.00 - 12.00	65+	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 11
FO Spreekuur i.s.m. Azagua Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	09.00 - 13.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Daisy Mando-Bouwmeester: 06 15 39 38 50 Liana Rodrigues: 06 27 85 69 68
Naailes	09.00 - 15.00	Vrouwen	Gratis	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Nadia Kelladi: 06 14772849
Herstelacademie in de wijk	09.00 - 17.00	Volwassenen + Senioren	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Sjoerd Schoemaker, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wmoradar.nl
Beweeglessen	09.30 - 11.00	Vrouwen	€ 3,- per les óf 5x voor € 12,50	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Frosja Weterings: 06 25 59 42 75
Digiweetjes Van digibeeft naar digiweet	10.00 - 12.00	Ouderen 55+	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wmoradar.nl www.wmoradar.nl/wat-wedoen/ouderen/delfshaven/
Fietslessen	13.00 - 14.00	Vrouwen	Gratis	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Telefoon: 010 230 88 67
Nederlandse taallessen	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
PLAYgrounds010 BoTu Gericht op versterken van sociaal-emotionele vaardigheden	15.00 - 17.00	Jeugd 6 - 12 jaar	Gratis	Driehoekspein in Bospolder-tussendijken	Toetie da Silva: 06 83 06 94 16



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Kickboksen SSV EN Sports	15.30 - 17.00	Jeugd	€ 30,- per maand. Evt. jeugdfonds via Team Toekomst. (+ € 15,- inschrijf- kosten)	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Sedat Boszkurt: 06 28 57 80 04
Kickboksen (Brito)	17.00 - 18.00	Jeugd	30,- per maand 3x per week trainen	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Francisco Brito: 06 30 35 05 77
Aanschuifmaaltijd / Buurtmaaltijd Eetclub	17.00 - 20.00	65+	€ 4,- voor een driegangen maaltijd	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Bianca van Aken: 010 268 03 11
Meer dan Voetbal - Vergroten van voetbal & sociale skills - Thema's door én voor jongeren	18.00 - 19.00	Jongeren 13 - 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Toetie da Silva: 06 83 06 94 16
Repareer Cafe	19.00 - 21.00	Vrouwen	Kleine vergoeding bij reparatie	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Handan Taspas: 06 46 04 17 68
Beweeglessen	19.30 - 21.00	Vrouwen	€ 5,- per maand	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Lila Kisoor: 06 42 73 08 82
Fit by Fidae	20.00 - 22.00	Vrouwen	€ 13,- per les	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Fidae el Otmani: 06 40 73 20 57



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80 Huiskamer VEC Pier 80 Huis van de Wijk Westervolkshuis	Telefoon: 010 340 30 13 Telefoon: 010 230 88 67 Telefoon: 010 268 03 11
Digiwijzer: Computerlessen, tabletlessen, smartphone	10.30 - 12.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	09.00 - 15.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Daisy Mando-Bouwmeester: 06 15 39 38 50 Mary-Ann Torres: 06 22 47 81 05
Herstelacademie in de wijk	09.00 - 17.00	Volwassenen + Senioren	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Sjoerd Schoemaker, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wmoradar.nl
Spreekuur Activering	09.00 - 17.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Miranda Maassen: 06 22 33 40 75
Zwem je Fit	09.45 - 10.15	Alleen vrouwen	€ 18,- per 4 weken	Zwembad West, Annie M.G. Schmidtplein 8, 3083 NZ Rotterdam	Saina Lucio: slucio@wmoradar.nl WhatsApp: 06 55 68 04 16
Nederlandse taallessen (taalgroep 2)	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Digiweetjes Van digibeet naar digiweet	10.00 - 12.00	Ouderen 55+	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wmoradar.nl www.wmoradar.nl/wat-wedoen/ouderen/delfshaven/
Digiweetjes Van digibeet naar digiweet	10.00 - 12.00	Ouderen 55+	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70 ktarrah@wmoradar.nl www.wmoradar.nl/wat-wedoen/ouderen/delfshaven/



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
WRAP: (Wellness Recovery Action Plans) Persoonlijke ontwikkeling	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Sjoerd Schoemaker, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wморadar.nl
Herstelacademie in de wijk	10.00 - 13.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de wijk Westervolkshuis, Spartastraat 11, 3027 ER Rotterdam	Fatima el-Kahali, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven, 06 57 38 08 06 felkahali@wморadar.nl
Buurtkamer Merhaba: Niet geïndiceerde dagbesteding Marokkaanssprekende vrouwen 55+	10.00 - 15.00	Ouderen die in contact willen komen met anderen	€ 2,50 voor de lunch	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wморadar.nl
Zwem je Fit	10.15 - 10.45	Alleen vrouwen	€ 18,- per 4 weken	Zwembad West, Annie M.G. Schmidtplein 8, 3083 NZ Rotterdam	Saina Lucio: slucio@wморadar.nl WhatsApp: 06 55 68 04 16
Wandelen	12.00 - 13.00	Bewoners uit Delfshaven	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Fatima el-Kahali, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven, 06 57 38 08 06 felkahali@wморadar.nl
Nederlandse taallessen (taalgroep 1)	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Nederlandse taallessen (taalgroep 2)	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
PLAYgrounds010 Het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden.	15.00 - 17.00	Jeugd 6 - 12 jaar	Gratis	Driehoeksplein in Bospolder-Tussendijken	Toetie da Silva: 06 83 06 94 16
Voetbal vanuit GLZ Delfshaven - SSV	16.00 - 17.00	Jeugd	Gratis via Jeugdfonds	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Cem Sahiner: 06 47 63 95 47
80 Hoops Basketbal Gericht op het vergroten van basketbal & sociale skills	18.00 - 19.30	Jongeren 13 - 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Toetie da Silva: 06 8306 94 16



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Yoga	18.30 - 19.30	Vrouwen 18+	€ 10,-	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Rupha Sardjoe: 06 14 76 10 22
Kickboksen Jeugd (Brito)	18.30 - 20.00	Jeugd	€ 30,- per maand 3x per week trainen	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Francisco Brito: 06 30 35 05 77
Surinaams Klaverjassen	19.00 - 22.00	Volwassenen	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	D. Pinas: 06 13 62 99 55
Klaverjassen	19.00 - 22.00	Volwassenen	€ 3,-	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	John Sekeris: 06 51 04 44 07
Biljarten	19.00 - 22.00	Volwassenen	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	John Sekeris: 06 51 04 44 07
MaroNed Sociale en culturele bijeenkomsten en activiteiten, sport en beweging, cursussen en voorlichtingen, bewonersparticipatie	19.00 - 22.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Jamal Kasmi: 06 13 66 36 80
Badminton instuif	20.00 - 22.00	Volwassenen	€ 3,-	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Ivo Montijn: 06 21 29 28 81



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80 Huiskamer VEC Pier 80 Huis van de Wijk Westervolkshuis	Telefoon: 010 340 30 13 Telefoon: 010 230 88 67 Telefoon: 010 268 03 11
Vrouwen Gym	09.00 - 11.00	Ouderen vanaf 55 jaar	€ 12,50 per maand	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	J. Rombouts: 06 51 38 82 36
Herstelacademie in de wijk	09.00 - 17.00	Volwassenen + Senioren	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Sjoerd Schoemaker, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 5756 4132 of sjoerd.schoemaker@wморadar.nl
Breigroep	09.30 - 12.00	Vrouwen	Gratis	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Maaïke van de Heuvel: 06 23 42 87 66
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	09.00 - 12.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Daisy Mando-Bouwmeester: 06 15 39 38 50 Liana Rodrigues: 06 27 85 69 68
Digiweetjes Van digibeeft naar digiweet	10.00 - 12.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wморadar.nl www.wморadar.nl/wat-wedoen/ouderen/delfshaven/
Open Inloop Ouderen Huiskamer	11.00 - 17.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Ouderen Huiskamer, Jan Kruijffstraat 90, 3026 VP Rotterdam (achter Laurens)	Elizabeth dos Santos: 06 35 31 40 16
Voetbal vanuit GLZ Delfshaven - SSV	12.30 - 15.00	Jeugd	Gratis via Jeugdfonds	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Cem Sahiner: 06 47 63 95 47
De WijkMuziekSchool (wms) Muziekles in een groepje bij jou in de wijk (Instrument krijg je te leen)	13.00 - 15.15	Jeugd 8 - 12 jaar	Bezoek de website voor de kosten	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Marijn van der Linden: 06 14 36 77 26 m.van.der.linden@skvr.nl www.skvr.nl/wms
Nederlandse taallessen	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Borduren	13.00 - 15.00	Vrouwen	Gratis	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Georgina Dubois: 06 84 42 61 20
Middag met Nance: "praat en doe groep"	13.30 - 15.30	Ouderen vanaf 55 jaar	Vrijwillige bijdrage	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70 ktarrahi@wmoradar.nl
Gameclub	13.00 - 16.00	Jeugd	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Farlyson Dortalina: 06 24197494
Atelier Kleine Vis: tekenen + schilderen	14.00 - 15.30	Jeugd 4 - 8 jaar	Gratis via Jeugdfonds	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Juan Heinsohn: 06 43 44 39 83
FC wmo Voetbal Het vergroten van voetbal & sociale skills	14.00 - 16.00	Jeugd vanaf 10 jaar	Gratis	Crujff Court Sparta, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Adhane el Terrahi: 06 57 72 69 82
Knutselclub Sociaal-emotionele vaardigheden gericht op samen spelen	15.00 - 16.30	Jeugd 6 - 12 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Toetie da Silva: 06 83 06 94 16
Conditietraining	15.00 - 17.00	Mannen 55+	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Ivo Montijn: 06 21 29 28 81
Wmo kantine Jeugdigen ontmoeten, talent ontdekken en ontwikkelen	15.15 - 17.30	Jeugd vanaf 10 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Mariëlle Buter: 06 31 69 27 66
Atelier Kleine Vis: tekenen + schilderen	16.00 - 17.30	Jeugd 9 - 13 jaar	Gratis via Jeugdfonds	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Juan Heinsohn: 06 43 44 39 83
Meidenvoetbal Het vergroten van voetbal & sociale skills	16.00 - 17.30	Meiden	Gratis	Crujff Court Sparta, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Mariëlle Buter: 06 31 69 27 66
Checkpoint Inloop voor vrije tijd, muziek, sport	16.00 - 21.00	Jongeren 11 - 27 jaar	Gratis	Urban Skillz, Rochussenstraat 355, 3023 DJ Rotterdam	Toetie da Silva: 06 83 06 94 16
Tae-Kwondo	17.00 - 21.00	Jeugd & Jongeren 4 - 25 jaar	€ 20,- per maand	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	go4drive@live.nl, www.go4drive.nl Asam Butt 06 43 18 80 04
Beweeglessen	19.30 - 21.00	Vrouwen	€ 5,- per maand	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Lila Kisoor: 06 42 73 08 82



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80 Huiskamer VEC Pier 80 Huis van de Wijk Westervolkshuis	Telefoon: 010 340 30 13 Telefoon: 010 230 88 67 Telefoon: 010 268 03 11
Stichting Duugshi	09.00 - 12.00	Vrouwen	Gratis	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Sara Diria: 06 82 75 26 49
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	09.00 - 15.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Daisy Mando-Bouwmeester: 06 15 39 38 50 Mary-Ann Torres: 06 22 47 81 05
Herstelacademie in de wijk	09.00 - 17.00	Volwassenen + Senioren	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Sjoerd Schoemaker Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wморadar.nl
Digiweetjes Van digibeeft naar digiweet	10.00 - 12.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wморadar.nl www.wморadar.nl/wat-wedoen/ouderen/delfshaven/
Infoplein Bospolder Tussendijken	10.00 - 12.00	Bewoners met (hulp)vragen	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Fatima Lamkharrat: 06 31 78 89 21 f.lamkharrat@wморadar.nl
Digijijzer (Computerlessen)	10.00 - 11.30	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70
Nederlandse taallessen (taalgroep 1)	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Nederlandse taallessen (taalgroep 2)	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Middag met Nance Creativiteit, gym en uitstapjes voor eenzame ouderen	13.30 - 15.30	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70 ktarrahi@wморadar.nl



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Voetbal vanuit GLZ Delfshaven - SSV	14.30 - 16.00	Jeugd	Gratis via Jeugdfonds	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Cem Sahiner: 06 47 63 95 47
Meidenclub Meiden specifieke activiteiten en thema's voor en door meiden	16.00 - 18.00	Meiden 8 - 12 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Mariëlle Buter: 06 31 69 27 66
Aanschuifmaaltijd	17.00 - 19.00	Vrouwen	€ 5,-	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Telefoon: 010 230 88 67
Kickboksen (Brito)	18.30 - 20.00	Jeugd	30,- per maand 3x per week trainen	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Francisco Brito: 06 30 35 05 77
Yoga	18.30 - 19.30	Vrouwen 18+	€ 10,-	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Rupha Sardjoe: 06 14 7610 22
Badminton instuif	20.00 - 22.00	Volwassenen	€ 3,- euro per keer	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Ivo Montijn: 06 21 29 28 81
Fit by Fidae	20.00 - 22.00	Vrouwen	€ 13,- per les	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Fidae el Otmani: 06 40 73 20 57



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80 Huiskamer VEC Pier 80 Huis van de Wijk Westervolkshuis	Telefoon: 010 340 30 13 Telefoon: 010 230 88 67 Telefoon: 010 268 03 11
Digiwijzer (Computerlessen) Gevorderden	09.00 - 10.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Karima Tarrahi: 06 11 39 46 70
Atelier Kleine Vis: tekenen + schilderen	09.00 - 11.00	Volwassenen	€ 60,- voor 12 lessen incl. materialen (€ 5,- per les)	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Juan Heinsohn: 06 43 44 39 83
FO Spreekuur Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	09.00 - 12.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Daisy Mando-Bouwmeester: 06 15 39 38 50 Liana Rodrigues: 06 27 85 69 68
Herstelacademie in de wijk	09.00 - 17.00	Volwassenen + Senioren	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Sjoerd Schoemaker Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wmoradar.nl
Beweeglessen	09.30 - 11.00	Vrouwen	€ 3,- per les óf 5x voor € 12,50	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Frosja Weterings: 06 25 59 42 75
Buurtkamer Merhaba: Niet geïndiceerde dagbesteding Turkssprekende vrouwen 55+	10.00 - 15.00	Ouderen die in contact willen komen met anderen	€ 2,50 voor de lunch	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Wassila Asnoussi: 06 11 02 56 41 wasnoussi@wmoradar.nl
Dagbesteding/Thema's Hindoestaanse ouderen	12.00 - 17.30	Ouderen met een Hindoestaanse achtergrond	Gratis	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Sita Malhoe: 06 81 90 25 41
Koffiemiddag	14.00 - 16.00	Vrouwen	Gratis	Huiskamer VEC Pier 80, Jan Kobellstraat 51, 3026 SP Rotterdam	Telefoon: 010 230 88 67
Voetbal vanuit GLZ Delfshaven - SSV	16.00 - 17.00	Jeugd	Gratis via Jeugdfonds	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Cem Sahiner: 06 47 63 95 47
PLAYgrounds010 Het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden	16.00 - 17.30	Jeugd vanaf 8 jaar	Gratis	Taandersplein a.k.a. Mariaplein	Adnane el Terrahi: 06 57 72 69 82 Mariëlle Buter: 06 31 69 27 66



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Conditietraining 55+	16.00 - 18.00	Mannen 55+	€ 2,- inschrijven / aanmelden verplicht	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Ivo Montijn: 06 21 29 28 81
TKV-Spangen Spreekuur, voorlichtingsbijeenkomsten, vrouwenactiviteiten, sport & spel	17.00 - 20.00	Volwassenen	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Ismail Sahbaz: 06 28 34 31 92
Yoga	18.30 - 19.30	Vrouwen 18+	€ 10,-	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Rupha Sardjoe: 06 14 76 10 22
Kickboksen	18.30 - 20.00	Jeugd en Volwassenen	€ 30,- per maand 3x per week trainen	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Francisco Brito: 06 30 35 05 77
Tae-Kwondo	19.00 - 20.00	4 - 25 jaar	€ 20,- per maand	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	go4drive@live.nl www.go4drive.nl Asam Butt: 06 43 18 80 04
Badminton instuif	20.00 - 22.00	Volwassenen	€ 3,- per keer	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Ivo Montijn: 06 21 29 28 81



Zaterdag

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Atelier Kleine Vis: tekenen + schilderen	09.00 - 11.00	Volwassenen	€ 60,- voor 12 lessen incl. materialen (€ 5,- per les)	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Juan Heinsohn: 06 43 44 39 83
MOS Spangen Marokkaanse Onderwijs Stichting	09.00 - 13.00	Jeugd 8 - 12 jaar	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	R.Kasmi: 06 25 43 18 17
TKV-Spangen Spreekuur, voorlichtingsbijeenkomsten, vrouwenactiviteiten, sport & spel	16.00 - 22.00	Volwassenen	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Ismail Sahbaz: 06 28 34 31 92
MaroNed Sociale en culturele bijeenkomsten en activiteiten, sport en beweging, cursussen en voorlichtingen, participatie)	19.00 - 22.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Jamal Kasmi: 06 13 66 36 80

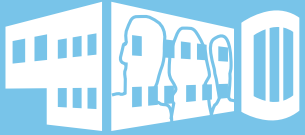
Zondag

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
MOS Spangen Marokkaanse Onderwijs Stichting	09.00 - 13.00	Jeugd 8 - 12 jaar	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	R.Kasmi: 06 25 43 18 17
Rabbani Hip-Hop	10.00 - 13.00	Jeugd vanaf 7 jaar	€ 12,-	Huis van de Wijk Pier 80, Rösener Manzstraat 80, 3026 TV Rotterdam	Rabbani Sayed: 06 42 99 96 60
TKV-Spangen Spreekuur, voorlichtingsbijeenkomsten, vrouwenactiviteiten, sport & spel	16.00 - 22.00	Volwassenen	Lidmaatschap	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Ismail Sahbaz: 06 28 34 31 92

Op afspraak

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Schulden Weg Wijzer: Bewust omgaan met je geld, inzicht in je financiën, ondersteuning om schulden op te lossen; app of bel gerust	Maandag t/m donderdag	Jeugd	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Mariëlle Buter: 06 31 69 27 66





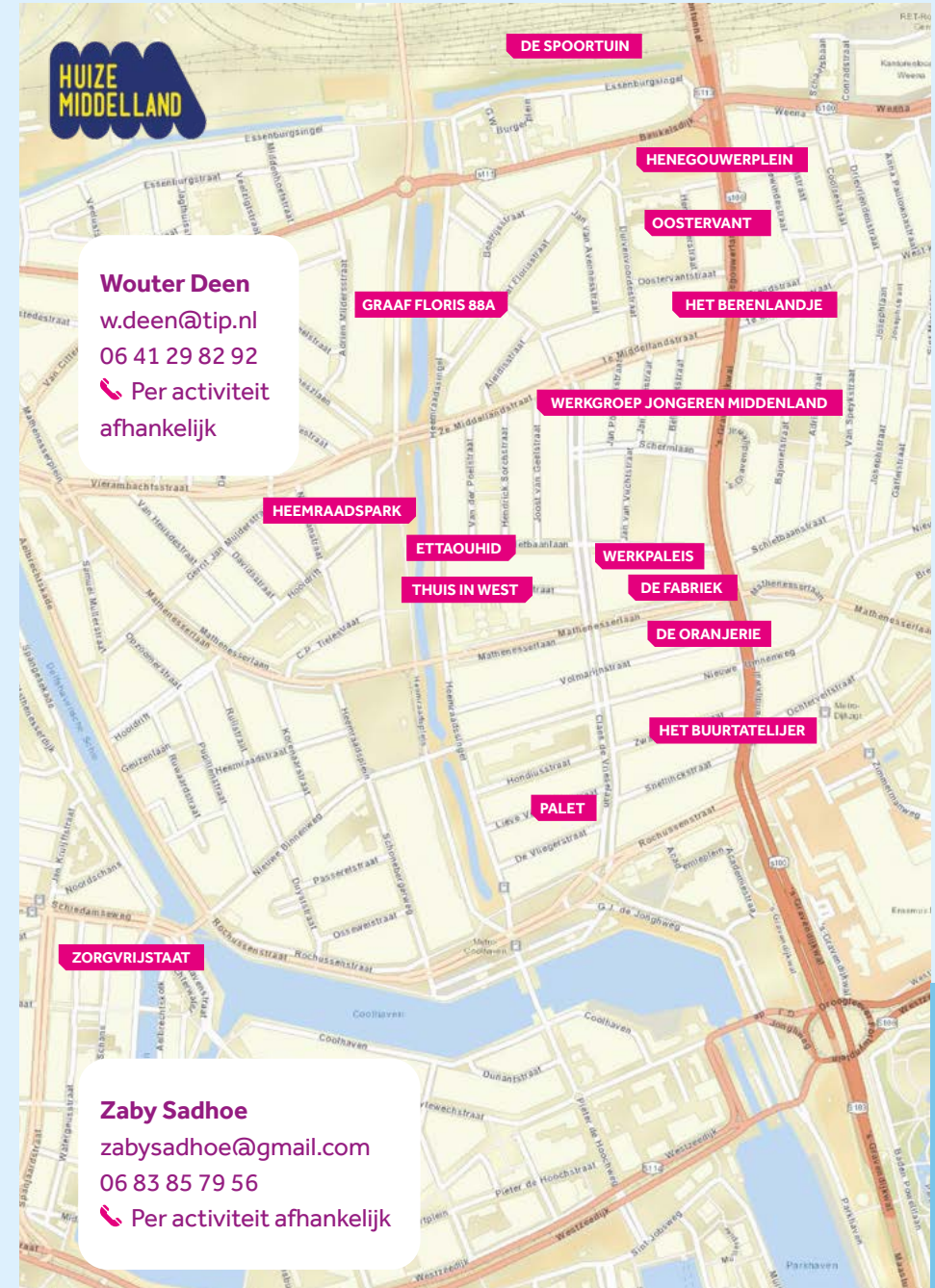
Nieuwe Westen- Middelland



Huis van de Wijk Post West
 Tidemanstraat 80
 3022 SM Rotterdam
 ☎ 010 268 03 08



Huiskamer De Pupillen
 Pupillenstraat 107
 3023VR Rotterdam
 Latifa el Kahali:
 ☎ 06 14 14 17 79
 huiskamer@pupillenbuurt.nl



Wouter Deen
 w.deen@tip.nl
 06 41 29 82 92
 ☎ Per activiteit afhankelijk

Zaby Sadhoe
 zabysadhoe@gmail.com
 06 83 85 79 56
 ☎ Per activiteit afhankelijk

Nieuwe Westen-Middelland



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Vrouwengroep	08.00 - 12.00	Volwassenen	Vrijwillige bijdrage	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/ RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Naailes	09.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
FO Spreekuur i.s.m. Azagua Financiële ondersteuning o.a. DigiD aanvragen, betalingsregelingen, voedselbank aanvragen, financiële zaken in kaart brengen	09.00 - 13.00	Bewoners uit Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Tuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Mary-Ann Torres: 06 22 47 81 05
Open inloop - Fietsrepair - Kringloop	09.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pluspunt, Samuel Mullerplein 17c, 3023 SK Rotterdam	Telefoon: 010 8 46 96 87
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 08
Dagbesteding Pameijer	09.00 - 17.00	17 - 70+ jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Monique Tjin: 06 18 50 94 15
Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Peter Riedijk: 06 46 39 88 99
Stichting Azagua Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Roberto Vieira de Carvalho: 06 18 84 41 65 / 010 229 16 04
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107, 3023VR Rotterdam	Latifa El Kahali: 06 14 14 17 79
Open inloop, spelen	09.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Korenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Open inloop met koffie	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 3710
Inloop en spelen	09.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Formulierenhulp	09.30 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Casa Tiberias, Hugo Molenaarstraat 49b, 3022NP Rotterdam	Telefoon: 010 476 74 11
Zumba	10.00 - 11.00	Alle leeftijden	€ 12,50 voor 10 lessen	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 08
Nederlandse taallessen (taalgroep 1)	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Inloop	10.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21366180 info@thuisinwest.nl
Spreekuur Middelland	10.00 - 12.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Cisca Bronswijk: 06 11 46 48 34 cbronswijk@wmoradar.nl
Spreekuur	10.00 - 12.00	Bewoners van Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ruth de Gooijer: 06 18 96 85 21 www.thuisinwest.nl/activiteiten/hulp
Open inloop - koffiegroep	11.00 - 12.00	Ouderen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meinezstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Aanschuiflunch	11.30 - 13.30	Alle leeftijden	€ 5,-	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Voor elkaar boksen	12.00 - 14.00	Volwassenen	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	mail@zorgvrijstaat.nl
Aanschuiflunch / inloop	12.00 - 14.30	Alle leeftijden	Gratis	Ettaouhid, Schietbaanlaan 100a, 3021 LN Rotterdam	bestuur@ettaouhid.nl (Ahab)
Taaladvies Alle bewoners uit de wijk kunnen geadviseerd en geïnformeerd worden over taalaanbod	12.00 - 15.00	Bewoners van Delfshaven vanaf 27 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80 3022 SM Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Kledingbeurs	12.00 - 15.00 1x/2 weken	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Petra Verhelst: 06 27522897
Ouder worden met Sita	12.00 - 18.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Sita Malhoe: 06 81 90 25 41



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Nederlandse taalles	12.30 - 15.30	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Taalles - Conversatie	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Formulierenhulp op afspraak	13.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Swing Brasil	14.00 - 15.00	Ouderen	Gratis	Laurens. Mathenesserlaan 500, 3023 HL Rotterdam	Telefoon: 010 332 38 00
Wandelgroep	14.30 - 16.30	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Inloop	15.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	buurtatelierkalender@gmail.com
Huiswerk	16.00 - 18.00	Kinderen, groep 4 - 8	€ 30,- per seizoen	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 3710
Huiswerkbegeleiding	18.00 - 20.00	Jongeren	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Saïd Idrissi: 06 30 13 98 83
Nederlandse taalles	18.00 - 20.30	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Muziekles	18.00 - 22.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Wedperkaas Narain: 06 29 38 06 97
Jongerenactiviteit	19.00 - 20.30	Jongeren	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Muziekstudio-sessies	19.00 - 22.00	Jongeren	In overleg	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Tekencursus	19.30 - 21.30 (in de oneven weken)	Volwassenen	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	mereteschioler@gmail.com
Meer dan Voetbal - Vergroten van voetbal & sociale skills - Thema's door én voor jongeren	21.00 - 00.00	Jongeren vanaf 16 jaar	Gratis	Gymzaal Heemraadstraat, Heemraadstraat 60 3023 VJ Rotterdam	Mauro Kloppert: 06 18 30 15 00

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, 3021 PM Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 08
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107, 3023VR Rotterdam	Latifa El Kahali: 06 14 14 17 79
Formulierenhulp op afspraak	09.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Kledingmarkt	09.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Koffieochtend	09.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Nederlandse taal	09.00 - 13.00	Bewoners die willen leren lezen en schrijven, omdat zij dit niet of nauwelijks kunnen	€ 1,-	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ruth de Gooijer: 06 18 96 85 21 / 06 21366180
Open inloop - Fietsrepair - Kringloop	09.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pluspunt, Samuel Mullerplein 17c, 3023 SK Rotterdam	Telefoon: 010 8 46 96 87
Vrouwen Emancipatie	09.00 - 16.00	Vrouwen met een Turkse achtergrond	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Zaytouna Osman: 06 14 71 11 12
Stichting Azagua Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Roberto Vieira de Carvalho: 06 18 84 41 65 / 010 229 16 04
Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Peter Riedijk: 06 46 39 88 99
Open inloop, spelen	09.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Koreenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Open inloop met koffie	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Inloop en spelen	09.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Formulierenhulp	09.30 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Casa Tiberias, Hugo Molenaarstraat 49b, 3022 NP Rotterdam	Telefoon: 010 476 74 11
Nederlandse taallessen (taalgroep 1)	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Nederlandse taallessen (taalgroep 2)	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Westervolkshuis, Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Inloop	10.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Beweggroep	11.00 - 12.00	Ouderen	Gratis	Laurens. Mathenesserlaan 500, 3023 HL Rotterdam	Telefoon: 010 332 38 00
Open inloop - koffiegroep	11.00 - 12.00	Ouderen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Voorlezen	11.00 - 12.00	Peuters & Kinderen	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Eten met Pameijer	12.00 - 13.00	Ouderen	Gratis	Laurens. Mathenesserlaan 500, 3023 HL Rotterdam	Telefoon: 010 332 38 00
Juridische inloop	12.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Ettaouhid, Schietbaanlaan 100a, 3021 LN Rotterdam	bestuur@ettaouhid.nl (Ahab)
Naailes	12.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Ettaouhid, Schietbaanlaan 100a, 3021 LN Rotterdam	bestuur@ettaouhid.nl (Ahab)
Naailes	12.30 - 15.30	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Scholeninzet Jeugd Vragen stellen, de dialoog aangaan, wensen uitwerken... het kan allemaal met de jongerencoaches op het schoolplein	13.00 - 14.00	Leerlingen van het Design College	Gratis	Design College, Beukelsdijk 145, 3022 DC Rotterdam	Mauro Kloppert: 06 18 30 15 00
Formulierenhulp op afspraak	13.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Taalcursus - EHBO	14.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Inloop	15.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	buurtatelierkalender@gmail.com
PLAYgrounds010 Het versterken van sociaal-emotionele vaardigheden	15.15 - 17.15	Kids 6 - 12 jaar	Gratis	Tidemanplein, <i>tegenover</i> Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80 3022 SM Rotterdam	Mauro Kloppert: 06 18 30 15 00 Imane Darwish: 06 51 91 73 68
Huiswerk	16.00 - 18.00	Kinderen, groep 4 - 8	€ 30,- per seizoen	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Flamenco Klappen	18.00 - 19.30	Vanaf 18 jaar	Op aanvraag	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Farzad Aryanpour: 06 21 63 53 55
Nederlandse Taal Voor Portugese bewoners Floresdasilhas	18.00 - 21.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Joao Gomes: 06 25330327
Muziekles	18.00 - 22.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Wedperkaas Narain: 06 29 38 06 97
Voice of all Woman (voorlichtingen)	19.00 - 21.00	Mannen vanaf 25 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Jamila Talla: 06 14 58 36 12
Inloop algemeen	19.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Muziekstudio-sessies	19.00 - 22.00	Jongeren	In overleg	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Nederlandse taal	19.30 - 21.00	Bewoners die willen leren lezen en schrijven, omdat zij dit niet of nauwelijks kunnen	€ 1,-	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ruth de Gooijer: 06 18 96 85 21 06 21366180



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Vrouwengroep	08.00 - 12.00	Volwassenen	Vrijwillige bijdrage	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/ RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, 3021 PM Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 08
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107, 3023VR Rotterdam	Latifa El Kahali: 06 14 14 17 79
Wandelen door de Wijk	09.00 - 12.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Noreen Mir: 06 18 68 36 50
Voice of all Woman / Empowerment	09.00 - 13.00	Vrouwen	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Jamila Talla: 06 14 58 36 12
Open inloop - Fietsrepair - Kringloop	09.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pluspunt, Samuel Mullerplein 17c, 3023SK Rotterdam	Telefoon: 010 8 46 96 87
Dagbesteding Pameijer	09.00 - 17.00	17 - 70+ jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Monique Tjin: 06 18 50 94 15
Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Peter Riedijk: 06 46 39 88 99
Open inloop, spelen	09.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Korenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Open inloop met koffie	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Inloop en spelen	09.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Zumba/conversatie	10.00 - 12.00	Ouderen	Gratis	Laurens. Mathenesserlaan 500, 3023 HL Rotterdam	Telefoon: 010 332 38 00
Repaircafé	10.00 - 12.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Naailes	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Taalles conversatie	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Inloop	10.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Inloop	10.00 - 19.30	Alle leeftijden	Gratis	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Aanschuiflunch	11.30 - 13.00	Alle leeftijden	€ 3,-	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Beweggroep	12.00 - 15.30	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
MZC dagbesteding	12.00 - 17.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Quiara Almeida: 010 465 35 97
PLAYgrounds010 Gericht op versterken van sociaal- emotionele vaardigheden.	12.30 - 14.30	Kids 6 - 12 jaar	Gratis	Jaap Valkhoffplein	Daan Blij: 06 51 33 55 53
Meidenclub Meiden specifieke activiteiten en thema's voor en door meiden	13.00 - 15.00	Meiden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Imane Darwish: 06 51 91 73 68
Voorlezen	13.00 - 15.30	Kinderen	Gratis	Nozepadje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Muziekoptreden	14.00 - 15.30	Ouderen	Gratis	Laurens. Mathenesserlaan 500, 3023 HL Rotterdam	Telefoon: 010 332 38 00



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Kinderclub	14.00 - 15.30	Kinderen	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Knutselmiddag	14.00 - 16.00	Kinderen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Kindermiddag	14.00 - 16.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Koreenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Kindermiddag	14.00 - 17.00	Kinderen	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl
Pupillenkids	14.00 - 17.00	Kinderen	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Inloop	14.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	buurtatelierkalender@gmail.com
Huiswerkbegeleiding	14.00 - 20.00	Jongeren	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Saïd Idrissi: 06 30 13 98 83
Inloop	15.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	buurtatelierkalender@gmail.com
Koffieinloop	15.30 - 17.00	Volwassenen	Gratis	Nozepadje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Schaakles	15.30 - 17.00	Kinderen	Gratis	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Computerles Aanmelden verplicht	16.00 - 17.30	Volwassenen	€ 1,- per les	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ruth de Gooijer: 06 18 96 85 21 06 21366180
Koken	16.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Huiswerkbegeleiding	16.00 - 18.00	Kinderen	€ 1,- per les	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Aanschuifmaaltijd Momenteel alleen als afhaalservice beschikbaar	16.30 - 17.00	Alle leeftijden	€ 4,-	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Monique Tjin: 06 18 50 94 15

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Eetgroep	17.30 - 19.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 4255825
Aanschuifmaaltijd	17.30 - 19.30	Alle leeftijden	€ 5,-	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Yoga	18.00 - 20.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Sita Malhoe: 06 81 90 25 41
Schaakles	18.00 - 20.00	Kinderen	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Huiswerkbegeleiding	18.00 - 20.00	Jongeren	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Saïd Idrissi: 06 30 13 98 83
Buurtmaaltijd (oneven weken)	18.00 - 20.00	Alle leeftijden	€ 2,50	Tuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ariëtte: 06 40 18 93 02 / 06 21366180
Muziekles	18.00 - 22.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Wedperkaas Narain: 06 29 38 06 97
Join Us Voor jongeren van 16+. Leer vrienschappen aangaan en behouden. En bedenk samen toffe activiteiten!	18.30 - 21.30 (om de week)	Vanaf 16 jaar	Gratis	Pupillenstraat 60, 3023 VW, Rotterdam	Miranda Maassen: 06 22 33 40 75
Jongerenactiviteit	19.00 - 20.30	Jongeren	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, 3021 PM Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 08
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107, 3023VR Rotterdam	Latifa El Kahali: 06 14 14 17 79
Yoga	09.00 - 11.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meinezstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Formulierenhulp op afspraak	09.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Nederlandse taal	09.00 - 13.00	Bewoners die willen leren lezen en schrijven, omdat zij dit niet of nauwelijks kunnen	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ruth de Gooijer: 06 18 96 85 21 / 06 21 36 61 80
Open inloop - Fietsrepair - Kringloop	09.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pluspunt, Samuel Mullerplein 17c, 3023 SK Rotterdam	Telefoon: 010 846 96 87
Dagbesteding Pameijer	09.00 - 17.00	17 - 70+ jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Monique Tjin: 06 18 50 94 15
Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Peter Riedijk: 06 46 39 88 99
Open inloop, spelen	09.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Korenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Open inloop met koffie	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Inloop en spelen	09.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Formulierenhulp	09.30 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Casa Tiberias, Hugo Molenaarstraat 49b, 3022 NP Rotterdam	Telefoon: 010 476 74 11

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Nederlandse taallessen (taalgroep 1)	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Nederlandse taallessen (taalgroep 2)	10.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Zinat Madad: 06 15 61 04 19
Inloop	10.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Inloop	10.00 - 19.30	Alle leeftijden	Gratis	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Aanschuiflunch	11.30 - 13.00	Alle leeftijden	€ 3,-	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Workshops 'Opvoeden' (e.d.)	12.00 - 17.00	Volwassenen	Gratis	Ettaouhid, Schietbaanlaan 100a, 3021 LN Rotterdam	bestuur@ettaouhid.nl (Ahab)
Computerles	13.00 - 15.00	Volwassenen	Gratis	Casa Tiberias, Hugo Molenaarstraat 49b, 3022 NP Rotterdam	Telefoon: 010 476 74 11
Formulierenhulp op afspraak	13.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Inlooppreekuur	13.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B, 3025 HJ Rotterdam	mail@zorgvrijstaat.nl
Stoelyoga	14.00 - 15.00	Ouderen	Gratis	Laurens. Mathenesserlaan 500, 3023 HL Rotterdam	Telefoon: 010 332 38 00
Kinderactiviteit	14.00 - 17.00	Kinderen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Inloop	14.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Spoortuin, Essenburgsingel 48, 3021 AR Rotterdam	despoortuin@gmail.com Philip Kuypers: 06 29 41 74 55
Koor	14.30 - 17.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Inloop	15.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	buurtatelierkalender@gmail.com

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
MeidenVilla Een meidenclub met meiden specifieke activiteiten en thema's voor en door meiden	17.00 - 19.00	Meiden 12+	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Imane Darwish: 06 51 91 73 68
Aanschuifmaaltijd	17.30 - 19.30	Alle leeftijden	€ 5,-	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Aanschuifmaaltijd	17.45 - 19.30	Alle leeftijden	€ 2,50	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	salondevlag@gmail.com
Zangles	16.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Huiswerk	16.00 - 18.00	Kinderen, groep 4 - 8	€ 30,- per seizoen	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Muziekles	18.00 - 22.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Wedperkaas Narain: 06 29 38 06 97
Nederlandse Taal Voor Portugese bewoners Floresdasilhas	18.00 - 21.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Joao Gomes: 06 25 33 03 27
Inloop algemeen	18.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Tafeltennis Twist (+ dammen en darten)	19.00 - 22.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Hensley Benito: 010 268 03 08
Muziekstudio-sessies	19.00 - 22.00	Jongeren	In overleg	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Capoeira les	19.30 - 21.00	Vanaf 12 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Edison Gomes Soares: 06 82 27 32 19
Tekenavond	19.30 - 21.30	Volwassenen	€ 5,-	Graaf Florispandje, Graaf Florisstraat 88a, 3021 CL Rotterdam	vereniging@graafflorisstraat.nl
Jongereninloop	20.00 - 21.30	Jongeren	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Marc de Gooijer: 06 14 87 74 53 06 21 36 61 80



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Vrouwengroep	08.00 - 12.00	Volwassenen	Vrijwillige bijdrage	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, 3021 PM Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Vrouwengroep	09.00 - 12.00	Volwassenen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Vrouwen Emancipatie	09.00 - 14.00	Turkse vrouwen	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Zaytouna Osman: 06 14 71 11 12
Open inloop - Fietsrepair - Kringloop	09.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pluspunt, Samuel Mullerplein 17c, 3023 SK Rotterdam	Telefoon: 010 8 46 96 87
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Telefoon: 010 268 03 08
Open Inloop	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huiskamer de Pupillen, Pupillenstraat 107, 3023VR Rotterdam	Latifa El Kahali: 06 14 14 17 79
Dagbesteding Pameijer	09.00 - 17.00	17-70+ jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Monique Tjin: 06 18 50 94 15
Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Peter Riedijk: 06 46 39 88 99
Open inloop, spelen	09.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Korenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Inloop en spelen	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl
Open inloop met koffie	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Inloop en spelen	09.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Paleistuinieren	10.00 - 13.00	Volwassenen	Gratis	Het Wijkpaleis Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Inloop	10.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21366180 info@thuisinwest.nl
Inloop	10.00 - 19.30	Alle leeftijden	Gratis	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Vrouwengroep	10.30 - 12.00	Vrouwen	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Dineke Groeneveld: 06 44 24 07 21 / 06 21 36 61 80
Open inloop - koffiegroep	11.00 - 12.00	Ouderen	Gratis	Wijkpastoraat, Burg. Meineszstraat 4, 3022 XE Rotterdam	Telefoon: 010 425 58 25
Aanschuiflunch	11.30 - 13.00	Alle leeftijden	€ 3,-	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Naailes	12.30 - 15.30	Volwassenen	Gratis	Nozepadje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Formulierenhulp op afspraak	13.00 - 16.00	Volwassenen	Gratis	Pandje010, Beukelsdijk 153c, 3022 DD Rotterdam	Telefoon: 06 20 36 88 37
MZC dagbesteding ouderen	13.00 - 16.00	Ouderen vanaf 55 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Quiara Almeida: 010 465 35 97
Voorlezen	15.00 - 17.00	Kinderen	Gratis	Nozepadje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Inloop	15.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	BuurtAtelier, Zwaerdecroonstraat 62a, 3021 WX Rotterdam	buurtatelierkalender@gmail.com
Afhaalmaaltijd	16.00 - 17.00	Alle leeftijden	€ 2,50	Ettaouhid, Schietbaanlaan 100a, 3021 LN Rotterdam	Donderdag reserveren via WhatsApp: 06 87 85 14 47
Zaalvoetbal	16.00 - 17.30	Jongeren	Gratis	Palet, Lieve Verschuierstraat 62, 3021 ZD Rotterdam	Houssein Bouziane: 06 15 59 86 75 info@madeby.works



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Zangles	16.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 3710
Huiswerk	16.00 - 18.00	Kinderen, groep 4 - 8	€ 30,- per seizoen	Leespaleis, Heemraadstraat 60, 3023 VJ Rotterdam	Telefoon: 010 841 37 10
Straatborrel	17.00 - 18.30	Alle leeftijden	Gratis	De Oranjerie, Volmarijnstraat 63, 3021 XJ Rotterdam	tfdousma@gmail.com
Inloop met Koffie	17.00 - 19.00	Volwassenen	Gratis	Nozepandje, Hoodrift 45, 3023 KH Rotterdam	Telefoon: 06 11 48 57 97
Aanschuifmaaltijd	17.30 - 19.30	Alle leeftijden	€ 5,-	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Jen Stars Surinaamse dans	18.00 - 21.00	Kinderen 4-12 jaar	€ 35,- voor 10 lessen	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Jennifer Rozenstein-Simson: 06 51 24 09 58
Jongensclub	19.00 - 20.30 1x/2weken	Jongens	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Marc de Gooijer: 06 14 87 74 53 / 06 21 36 61 80
Meidenclub	19.00 - 20.30 1x/2weken	Meiden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Annemieke Ossenwaarde: 06 36 00 14 07 / 06 21 36 61 80
UTC Kaapverdise Stichting (Activiteiten voor ouderen)	19.00 - 22.00	50+	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Jose Antonio Almeida: 06 45 70 04 01
Jongerenactiviteit	19.00 - 22.00	Jongeren	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Meer dan voetbal Het vergroten van voetbal & sociale skills & thema's door en voor Jongeren.	21.00 - 00.00	Vanaf 17 jaar	Gratis	Gymzaal Heemraadstraat, Heemraadstraat 60 3023 VJ Rotterdam	Imane Darwish 06 51 91 73 68 Mauro 06 18 30 15 00

Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/ RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, 3021 PM Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Begeleiding, advisering, administratie en financiën	09.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Peter Riedijk: 06 46 39 88 99
Open inloop, spelen	09.00 - 18.00	Kinderen	Gratis	Confetti, Korenaarstraat 16, 3023 XD Rotterdam	Telefoon: 06 45 57 03 40
Inloop en spelen+B14	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@dierenlandje.nl
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Nederlandse taalles	09.30 - 11.30	Alle Poolse bewoners	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Caia Roelofson: 06 42 07 60 00
Speelcafé	10.00 - 12.00	Kinderen	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Annemieke Ossenwaarde: 06 36 00 14 07 06 21 36 61 80
Repaircafé	10.00 - 13.00	Alle leeftijden	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Telefoon: 06 21 36 61 80 info@thuisinwest.nl
Inloop	10.00 - 13.00	Alle leeftijden	Gratis	Het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Marieke Hillen: 06 24 75 40 86 wijkpaleis@gmail.com
Inheemse Workshop Breien en haken traditionele schouderdoeken	13.00 - 17.00	Alle buurtbewoners	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Gerda Wajonong: 06 24 38 92 96
Vrouwenzwemmen	14.00 - 14.30	Vrouwen van Delfshaven	€ 15,- per 4 weken	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	Telefoon: 010 477 21 00
Samen ouder	14.00 - 18.00 1x per maand	Ouderen	Gratis	Thuis in West, Robert Fruinstraat 28, 3021 XE Rotterdam	Ruth de Gooijer: 06 18 96 85 21 06 21 36 61 80



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Zwemles	14.30 - 15.00	Vrouwen van Delfshaven	€ 15,- per 4 weken	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	Azima Irgoren: 06 83 38 02 49
Muziekstudio-sessies	17.00 - 19.00	Jongeren	In overleg	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
UTC Kaapverdische Stichting (Activiteiten voor ouderen)	19.00 - 22.00	Senioren vanaf 50 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Jose Antonio Almeida: 06 45 70 04 01
Inloop algemeen	19.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work



Wat	Wanneer	Wie	Kosten	Waar	Contactgegevens
Open inloop, natuurwerk	08.00 - 20.00	Alle leeftijden	Gratis	Essenburgpark, Essenburgsingel/RFC-weg Rotterdam	Telefoon: 06 40 30 50 85
Sportvelden open	08.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Henegouwerplein, 3021 PM Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Inloop en spelen	09.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Dierenlandje, Duivenvoordestraat 132, 3021 PK Rotterdam	Corrie Hoogenboom: 06 41 74 32 34 info@Dierenlandje,.nl
Inloop	09.00 - 21.00	Alle leeftijden	Gratis	Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25, 3021 PT Rotterdam	oostervant@sportfondsen.nl (Frido Verschoor)
Telefoon en computerles	13.00 - 15.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Maria Lopes: 06 54 97 23 27
Groene Workout	14.00 - 17.00	Alle leeftijden	Gratis	Spoortuin, Essenburgsingel 48, 3021 AR Rotterdam	despoortuin@gmail.com Philip Kuypers: 06 29 41 74 55
Inloop	14.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Spoortuin, Essenburgsingel 48, 3021 AR Rotterdam	despoortuin@gmail.com Philip Kuypers: 06 29 41 74 55
UTC Kaapverdise Stichting (Activiteiten voor ouderen)	14.00 - 20.00	Senioren vanaf 50 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Jose Antonio Almeida: 06 45 70 04 01
Kaapverdise Dans Mazurka Floresdasilhas	15.00 - 18.00	Alle leeftijden	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Maria Lopes: 06 54 97 23 27
Spoortuinmaaltijd	18.00 - 20.00 1x per maand	Alle leeftijden	€ 3,50 / Gratis	Spoortuin, Essenburgsingel 48, 3021 AR Rotterdam	spoortuinmaaltijd@gmail.com
Muziekles	18.00 - 22.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Huis van de Wijk Post West, Tidemanstraat 80, 3022 SM Rotterdam	Wedperkaas Narain: 06 29 38 06 97
Sport	19.00 - 21.00	Vanaf 18 jaar	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work
Inloop algemeen	19.00 - 22.00	Alle leeftijden	Gratis	Werkgroep Jongeren - De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72, 3021 JS Rotterdam	Samir Yaaqobi: 06 81 25 33 87 info@deFabriek.work



Projecten & Terugkomende activiteiten

Projectnaam:	Huisbezoeken 75+
Locatie:	Delfshaven breed
Contactgegevens:	Noraida Josepha, 06 82 10 89 63
Omschrijving:	Een keer per twee jaar bezoeken we alle 75+ bewoners in Delfshaven. Dat doen we met een groep getrainde vrijwilligers en onze partners Thuis in West en Immensae. Met de vraag: "Hoe gaat het met u?" starten we een mooi gesprek en kijken we of de bewoner ondersteuning nodig heeft en geïnformeerd wil worden over de voorzieningen en activiteiten in de wijk. Zo stimuleren we de zelfredzaam en vitaliteit van onze ouderen.
Doelgroep:	Ouderen 75+

Projectnaam:	Samen eten
Locatie:	55+ complexen
Contactgegevens:	Team Ouderen en Kwetsbaren, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	Samen eten is niet alleen gezellig, maar ook goed voor het onderhouden van sociale contacten, uitbreiding van het netwerk en het zorgt voor minder eenzaamheid. Delfshaven kent veel plekken waar je als bewoner lekker, gezond en betaalbaar kunt eten. Denk aan aanschuifmaaltijden in de Huizen van de Wijk, ontmoetingsplekken en de Huiskamers. Samen met Opzoomer Mee, woningcorporaties en actieve bewoners zetten we het project 'Samen eten' op in verschillende 55+ complexen. Zodat ook de bewoners die minder mobiel zijn kunnen genieten van samen eten.
Doelgroep:	Ouderen 55+

Projectnaam:	Zin in Film
Locatie:	Huiskamer Het Wijkrefpunt Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam
Contactgegevens:	Team Ouderen en Kwetsbaren, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	Gezamenlijk een film kijken en napraten met een kopje koffie of thee. Één keer per maand op de tweede of derde dinsdag van de maand. De inloop is vanaf 13.30 uur en de activiteit van 14.00 tot 17.00 uur. Zin in Film is een samenwerking met Stichting Motto.
Doelgroep:	Ouderen 55+

Projectnaam:	Zin in Lunch
Locatie:	Huiskamer Het Wijkrefpunt: Oostkousdijk 14-18, 3024 CM Rotterdam
Contactgegevens:	Team Ouderen en Kwetsbaren, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	Gezamenlijk een gezonde lunch nuttigen tijdens een gezellig of informatief gesprek met de coaches en met andere buurtbewoners. Elke tweede vrijdag van de maand. De inloop is vanaf 11:15 uur en de activiteit is van 11.30 tot 13.30 uur. Zin in Lunch is een samenwerking met Stichting Motto.
Doelgroep:	Ouderen 55+



Projectnaam:	ComfortWoning Delfshaven
Locatie:	Bel of bekijk de website voor meer informatie
Dag(en) + tijd(en)	Maandag t/m vrijdag. Neem telefonisch contact op voor het maken van een afspraak en informatie over de actuele openingstijden
Contactgegevens:	Germaine Rellum, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	In de Comfortwoning maken bezoekers kennis met (technologische) oplossingen die langer zelfstandig thuis wonen mogelijk maken. Dagelijks krijgen we positieve reacties op de producten, zoals: "Dat is handig, nooit aan gedacht!" Dankzij nieuwe uitvindingen is het steeds makkelijker om langer thuis te wonen. Klinkt dat (te) futuristisch? In de Comfortwoning zie je met eigen ogen dat het best meevalt. Het is een modelwoning met een alledaagse inrichting. De producten zijn onderverdeeld in de categorieën: veiligheid, gemak, welzijn en e-health..
Doelgroep:	Bewoners, ouderen, mantelzorgers, zorg en welzijn professionals
Website:	comfortwoning.com/delfshaven/



Projectnaam:	Valpreventie: Voorkom vallen. Blijf bewegen.
Locatie:	Twee keer per jaar in verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor de actuele tijden
Contactgegevens:	Team Ouderen en Kwetsbaren, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	Centraal in de lokale aanpak valpreventie staat de cursus 'Kom in Beweging'. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten in 6 weken. Na afloop is er ook een terugkomdag. De valpreventie cursus wordt aangeboden aan ouderen vanaf 55 jaar. De bijeenkomsten bestaan ieder uit een thematische bijeenkomst en een beweegles. De thematische bijeenkomst met een duur van 30 minuten is gericht op het verminderen van het valrisico, zoals het belang van bewegen, veilig in & om de woning en hulpmiddelen. Het tweede deel van een bijeenkomst is een beweegles van 30 minuten. Gericht op spierversterking, balans en coördinatie-oefeningen voor verbetering van de cognitie (kennisfuncties). Wij adviseren om het beweegprogramma door een professional (fysiotherapeut/ beweegtherapeut) te laten begeleiden. De ouderen leren hoe zij hun valrisico kunnen beperken door aanpassing van schoeisel, woning, leefstijl etc. De ervaringen van het programma leren ons dat deelnemers na afloop van het programma meer gemotiveerd zijn om te blijven bewegen. Een ander positief effect is dat deelnemers de bijeenkomsten als gezellig beschouwen en zij breiden hierdoor hun sociaal netwerk uit.
Doelgroep:	Ouderen 55+
Website:	www.wmoradar.nl/projecten/valpreventie/



Projectnaam:	Valpreventie Thuis Onbezorg Mobiel (TOM)
Locatie:	Twee 2 keer per jaar in verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor de actuele tijden
Contactgegevens:	Team Ouderen en Kwetsbaren, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) is een multidisciplinair en integraal valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen vanaf 65 jaar en ouderen met een verhoogd valrisico. Tijdens het programma gaan ouderen met meerdere thema's aan de slag om hun kans op een val te verkleinen. Ze doen 14 weken lang 2 keer per week de beweeg-oefeningen met een fysiotherapeut en verbeteren hun voeding met een diëtist. Ze doen dit in een groepje met een vrijwillig TOM-maatje. De 3 pijlers van TOM zijn: Bewegen Deelnemers volgen een valpreventieve bewegingstraining van een fysiotherapeut met aandacht voor valrisicofactoren. Voeding Deelnemers krijgen voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches en persoonlijk voedingsadvies van een diëtist op basis van een voedingsdagboek. Sociale contacten TOM wordt in groepsverband uitgevoerd met ondersteuning van een TOM-maatje.
Doelgroep:	Ouderen 65+
Website:	www.veiligheid.nl/kennisaanbod/interventie/thuis-onbezorgd-mobiel



Projectnaam:	Weerbaarheidstraining senioren
Locatie:	In verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Cisca Bronswijk, 06 11 46 48 34 of cbronswijk@wморadar.nl
Omschrijving:	We vinden het belangrijk dat ouderen zich prettig en veilig voelen in hun eigen buurt en huis. We organiseren daarom gratis weerbaarheidstrainingen. Het is een preventieve cursus voor Rotterdammers vanaf 65 jaar. Tijdens de training krijgen deelnemers praktische tips en informatie over wat te doen om zo veilig mogelijk te zijn, ook in situaties waarin ouderen zich niet prettig voelen. Het is geen zelfverdedigingscursus; de deelnemer leert vooral hoe te voorkomen dat die in een onveilige situatie terechtkomt. Onderwerpen die aan bod komen zijn bijvoorbeeld veilig pinnen, onbekenden aan de voordeur en de bankzaken op orde brengen. Er is ook een terugkomdag. Deze cursus wordt uitgevoerd in samenwerking met de wijkpartners zoals een wijkagent, budgetcoach en/of brandweer.
Doelgroep:	Ouderen 65+

Projectnaam:	FitFestival55+
Locatie:	In verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Team Ouderen en Kwetsbaren, 06 21 22 08 80
Omschrijving:	De FitFestivals 55+ zijn er om de gezondheid van Rotterdammers van 55 jaar en ouder in de verschillende gebieden te verbeteren. Tijdens de evenementen leren 55-plussers hoe ze gezond en gelukkig kunnen leven in hun eigen omgeving. Bijvoorbeeld door veel te bewegen, gezond te eten en drinken, genoeg te ontspannen, hun talenten te benutten en moderne technologie (of eHealth) te gebruiken. Iedereen kan wel iets doen voor zichzelf of voor een ander. Op een makkelijke en positieve manier worden testen en activiteiten aangeboden die te maken hebben met de gezondheid, het dagelijks leven en talentontwikkeling van de 55-plussers. Op een FitFestival zijn diverse organisaties aanwezig die advies geven over sport en beweging, uitleg geven over moderne technologie, helpen met het inzetten van (verborgen) talenten, informeren over gezonde(re) voeding en helpen bij sociale activiteiten, zoals samen wandelen.
Doelgroep:	Ouderen 55+
Website:	www.actiefinrotterdam.nl/

Projectnaam:	Mantelzorgcoaching en Alzheimer salon
Locatie:	Delfshaven breed
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Cisca Bronswijk, 06 11 46 48 34 of cbronswijk@wморadar.nl
Omschrijving:	Divers aanbod, zoals; workshops, mantelzorgwaardering, alzheimer café, respijtzorg en mantelzorgdag
Doelgroep:	Mantelzorgers

Projectnaam:	Vitale woongemeenschappen 55+
Locatie:	55+ complexen in Delfshaven
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Suzana Zornic, 06 51 86 35 54, s.zornic@wморadar.nl
Omschrijving:	De Nederlandse overheid stimuleert dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en de meeste ouderen willen dat zelf ook. Om op de groeiende vraag naar zelfstandige woonruimte in te spelen, kennen veel gemeenten wooncomplexen die specifiek voor ouderen zijn gelabeld. Om sociale interactie te stimuleren, beschikken deze complexen meestal over extra voorzieningen, zoals een gemeenschappelijke ruimte waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten. De bedoeling is dat bewoners elkaar daar ontmoeten en zelf activiteiten organiseren die bijdragen aan de onderlinge contacten en de sociale kwaliteit in het complex. Middels de vitale woongemeenschappen 55+ activeert wmo radar bewoners en ondersteunt bewoners bij de programmering.
Doelgroep:	Ouderen 55+

Projectnaam:	Niet geïndiceerde dagbesteding
Locatie:	Huis van de Wijk Vec Pier 80 & Huis van de Wijk de Inloop
Dag(en) + tijd(en)	Dinsdag en vrijdag: Huis van de Wijk Vec Pier 80 Woensdag: Huis van de Wijk de Inloop, 10.00 - 15.00 uur
Contactgegevens:	Wassila Asnoussi via 06 11 02 56 41 of wasnoussi@wморadar.nl
Omschrijving:	Duren de dagen alleen thuis soms wat lang? Is het leuker om andere mensen te ontmoeten, actief te blijven en uitgedaagd te worden? Is geïndiceerde zorg of dagbesteding nog niet aan de orde? Dan kijken we samen bij onze niet geïndiceerde dagbesteding waar de interesses liggen. Zodoende passen we daar ons aanbod op aan. Met elkaar en voor elkaar. Met maatwerk en individuele aandacht. Niets moet, veel kan. Niet geïndiceerde dagbesteding is gericht op samen zijn, eten en bewegen. Wekelijks organiseren we deze dag voor vrouwen in het Vrouwencentrum. De gemengde groep zelfstandig wonende ouderen komen iedere woensdag in Huis van de Wijk de Inloop bij elkaar. Voor een gezonde lunch wordt gezorgd. Wel wordt een eigen bijdrage van € 2,50 per dag gevraagd.
Doelgroep:	Ouderen 55+
Website:	www.wморadar.nl/activiteiten/delfshaven/

Projectnaam:	Training over een huishoudboekje
Locatie:	Verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Mary-Ann Torres, 06 22 47 81 05
Omschrijving:	Een praktische training over hoe je een huishoudboekje kunt bijhouden en waarin allerlei handige tips worden gegeven
Doelgroep:	Bewoners en professionals

Projectnaam:	Rotterdamse Regeling Training
Locatie:	Verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Daisy Mando-Bouwmeester, 06 15 39 38 50 Mary-Ann Torres, 06 22 47 81 05
Omschrijving:	Training over alle Rotterdamse regelingen en voorzieningen
Doelgroep:	Bewoners en professionals

Projectnaam:	Gesprekken & voorlichting ouderkamers
Locatie:	Verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Daisy Mando-Bouwmeester, 06 15 39 38 50 Mary-Ann Torres, 06 22 47 81 05
Omschrijving:	Gesprekken/voorlichting voor ouders met kinderen die op de basisschool zitten
Doelgroep:	Ouders basisschool/middelbare school leerlingen

Projectnaam:	Zorg Thuis & in de Buurt
Locatie:	Verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Haso Korajlic, 06 21849224 of hkorajlic@wmoradar.nl
Omschrijving:	Het informele zorg (voor-)opleidingstraject. Deelnemers stromen na dit traject uit naar (vrijwilligers-) werk en/of relevante vervolgopleiding
Doelgroep:	Werkzoekenden in Delfshaven
Website:	www.wmoradar.nl/activiteiten/delfshaven/

Projectnaam:	Rouw en Verlies
Locatie:	Verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Tica Vrolijk, 06 21 51 43 85 of tvrolijk@wmoradar.nl
Omschrijving:	Een training over hoe je omgaat met rouw en verlies specifiek rondom actuele thema's zoals de toeslagenaffaire, het verlies van een baan of andere persoonlijke kwesties.
Doelgroep:	Werkzoekende Prestatie 010 en W&I

Projectnaam:	Voortraject Leren & Werken in de zorg via Tafelvanzeven
Locatie:	Huis van de Wijk Schiemond: Dempostraat 143, 3029 CL Rotterdam
Dag(en) + tijd(en)	Donderdag, 09.30 - 12.30 uur
Contactgegevens:	Miriam Fröhlich, 06 10 22 18 73 of m.frohlich@wmoradar.nl
Omschrijving:	Samen met Albeda Zorgcollege bieden we aangepaste leerwerktrajecten aan om deelnemers voor te bereiden op MBO zorgopleidingen
Doelgroep:	Werkzoekenden in Rotterdam
Website:	tafelvanzeven.nl

Projectnaam:	Herstelacademie in de wijk Delfshaven
Locatie:	Huis van de Wijk Westervolkshuis: Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam
Dag(en) + tijd(en)	Elke maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag, 09.00 - 17.00 uur
Contactgegevens:	Sjoerd Schoemaker, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wmoradar.nl
Omschrijving:	Bij de Herstelacademie is er plek voor iedereen die niet lekker in zijn/haar vel zit. Dit kan ontstaan door bijvoorbeeld somberheid of gevoelens van eenzaamheid. De Herstelacademie is een toegankelijke plek waar deelnemers aan hun herstel werken. Op hun eigen manier én op hun eigen tempo. Zo praten we over onderwerpen, die soms lastig bespreekbaar zijn. Denk aan moeilijke kwesties waarmee deelnemers niet overal terecht kunnen. Deelname aan de Herstelacademie in de Wijk is gratis en we werken zonder wachtlijsten of doorverwijzing.
Doelgroep:	Volwassenen en Senioren van Delfshaven
Website	deherstelacademie.nl

Projectnaam:	Leer- en werktrajecten Nederlandse Taal en Horeca via Tafelvanzeven
Locatie:	Huis van de Wijk Schiemond: Demopstraat 143, 3029 CL Rotterdam
Dag(en) + tijd(en)	De lessen vinden elke maandag plaats, stage kan elke dag van de week plaatsvinden 09.30 - 11.30 / 12.00 - 13.30 uur
Contactgegevens:	Miriam Fröhlich, 06 10 22 18 73 of m.frohlich@wmoradar.nl
Omschrijving:	<ul style="list-style-type: none"> • Een traject voor cursisten die geen Nederlands lezen en schrijven • Het traject Keukentaal voor cursisten die een beetje kunnen lezen en schrijven • Voortraject Occ b <p>Cursisten die goed kunnen lezen en schrijven. Zij kunnen via het Albedacollege een catering diploma behalen.</p> <p>Cursisten leren de Nederlands taal, horeca vaktaal en snijtechnieken. Tevens lopen de cursisten 100 uur stage in de keuken. Zij bieden ondersteuning bij het uitvoeren van uiteenlopende cateringopdrachten.</p>
Doelgroep:	Bewoners van Rotterdam
Bijlagen:	tafelvanzeven.nl

Projectnaam:	WRAP (Wellness Recovery Action Plans)
Locatie:	Huis van de Wijk Westervolkshuis: Spartastraat 1, 3027 ER Rotterdam
Dag(en) + tijd(en)	Dinsdag, 10.00 - 12.00 uur
Contactgegevens:	Sjoerd Schoemaker, Ervaringsdeskundige Herstelacademie in de wijk Delfshaven: 06 57 56 41 32 sjoerd.schoemaker@wmoradar.nl
Omschrijving:	<p>WRAP werkt vanuit vijf sleutelbegrippen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hoop • persoonlijke verantwoordelijkheid • eigen ontwikkeling • opkomen voor jezelf • steun. <p>Deelname is gratis</p>
Doelgroep:	Volwassenen

Projectnaam:	Join Us
Locatie:	Huiskamer de Pupillen: Pupillenstraat 60, 3023 VW Rotterdam
Dag(en) + tijd(en)	Woensdag, 18.30 - 21.30 uur
Contactgegevens:	Miranda Maassen, 06 22 33 40 75
Omschrijving:	<p>Eenzaamheid is een gemeen monster dat zich aan iemand vasthoudt. Dit monster heeft vele vormen. Om eenzaam te zijn hoeft men niet alleen te zijn. Eenzaamheid kan ook aanwezig zijn als degene met een groep is. Doe met Join Us mee en laat het monster genaamd eenzaamheid verdwijnen.</p> <p>Join Us is een bijeenkomst die om de week plaatsvindt. Tijdens de bijeenkomsten doen we samen met andere leeftijdsgenoten en onze jongerenwerkers leuke spelletjes en activiteiten om elkaar beter te leren kennen. Ook hebben we het met elkaar over zelf gekozen thema's. Zo maak je vrienden en leer je om fijner met elkaar te communiceren.</p>
Doelgroep:	Jeugd 18 - 25 jaar

Projectnaam:	Meidenvilla
Locatie:	Bekijk het aanbod per wijk in dit boekje of op www.jonginrotterdam.nl
Omschrijving:	<p>Meiden uit Delfshaven opgelet! Kom naar onze speciale meiden activiteiten als je behoefte hebt aan meidenpraat en ontspanning of ontwikkeling met andere meiden.</p> <p>In de Meiden Villa connect je met andere meiden uit jouw wijk. Samen ondernemen jullie allerlei activiteiten en zetten jullie je talenten in. Een geweldige plek om nieuwe vrienden te maken en samen plezier te hebben.</p>
Doelgroep:	Meiden tot 27 jaar

Projectnaam:	Seksuele (straat) Intimidatie (SSI)
Locatie:	In verschillende Huizen van de Wijk
Dag(en) + tijd(en)	Neem telefonisch contact op voor meer informatie over de dagen en tijden
Contactgegevens:	Miranda Maassen, 06 22 33 40 75
Omschrijving:	<p>Ieder soort lichamelijk contact zou gewenst en gelijkwaardig moeten zijn. Is het dat niet? Dan spreken we over seksueel grensoverschrijdend gedrag/seksuele intimidatie. Heb jij zelf of om je heen iets meegemaakt, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanranding, • Verkrachting, • Incest, • Gedwongen straatprostitutie, • Shame, • Sexting (ongewenst delen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes)? <p>Dan heb je seksuele (straat)intimidatie meegemaakt. Dit is niet jouw schuld en je bent niet de enige. In dit soort situaties is het fijn als je weet wat je kunt doen en welke mogelijkheden er zijn. Bekijk de website voor meer informatie of bel gerust naar: Miranda Maassen</p>
Website	jonginrotterdam.nl/seksuele-straatintimidatie/
Doelgroep:	Jeugd

Projectnaam:	PLAYgrounds010
Locatie:	Bekijk het aanbod per wijk in dit boekje of op www.jonginrotterdam.nl
Omschrijving:	Elke week organiseren we activiteiten op een plein in de buurt voor kinderen, ouders en verzorgers. Met PLAYgrounds010 creëren we samen een positief klimaat waarin veilig buiten spelen mogelijk is. Beperkingen en verschillende niveaus spelen geen rol bij PLAYgrounds010. Iedereen is welkom en de activiteiten zijn gratis toegankelijk voor iedereen.
Doelgroep:	Jeugd en jongeren tot 27 jaar

Projectnaam:	JongerenHUB's
Locatie:	Bekijk het aanbod per wijk in dit boekje of op www.jonginrotterdam.nl
Omschrijving:	Stel je eens voor dat je altijd bij iemand terecht kan voor handige tips, nuttige adviezen en een luisterend oor. Ontdek wat we met onze JongerenHUB's voor je kunnen betekenen. Verandering zetten we samen met jou in gang. JongerenHUB's zijn centrale plekken in de wijk waar jongeren zelf de regie kunnen pakken over de ruimte, inrichting en activiteiten. Het is een ruimte met een huiselijke sfeer waar je terecht kunt met vragen of wanneer je een rustige plek zoekt om bijvoorbeeld huiswerk te maken. Alle projecten en activiteiten worden georganiseerd door jongerenwerkers (die een breed netwerk hebben) om je te helpen.
Doelgroep:	Jeugd en jongeren tot 27 jaar

Projectnaam:	Aquavitaal (voor vrouwen is er een aparte groep)
Locatie:	Recreatiecentrum Oostervant: Oostervantstraat 25
Dag(en) + tijd(en)	Maandag, 13.00 - 14.00 uur
Contactgegevens:	Receptie Oostervant, 010 477 21 00
Omschrijving:	Met oefeningen in het water versterken we de spieren en gewrichten op je eigen tempo. Op een passende manier, bij jouw kracht en lenigheid. Kortom: blijf actief, fit en vitaal. Inclusief kopje koffie of thee.
Doelgroep:	Bewoners uit Delfshaven met een uitkering

Projectnaam:	Wandelen met de huisarts
Locatie:	Huisartsenpraktijk van de Poel: 1e Middellandstraat 105 C
Dag(en) + tijd(en)	Maandag en donderdag, 11.30 - 12.00 uur
Contactgegevens:	Huisarts van der Poel, 010 477 21 86
Omschrijving:	Een half uur wandelen rondom de Heemraadssingel. Er is een sneller lopende groep en een rustigere lopende groep, die aan het einde van de wandeling bij elkaar komen.
Doelgroep:	Bewoners uit Delfshaven met een uitkering

Projectnaam:	Aquarobics (voor vrouwen is er een aparte groep)
Locatie:	Recreatiecentrum Oostervant: Oostervantstraat 25
Dag(en) + tijd(en)	Dinsdag, 19.30 - 20.25 uur
Contactgegevens:	Receptie Oostervant: 010 477 21 00
Omschrijving:	Aquarobics is voor iedereen die swingend wil werken aan zijn gezondheid en weer in shape wil komen. FUN staat voorop!
Doelgroep:	Bewoners uit Delfshaven met een uitkering

Projectnaam:	Aqua Kickboxing Body Workout (voor vrouwen is er een aparte groep)
Locatie:	Recreatiecentrum Oostervant: Oostervantstraat 25
Dag(en)+Tijd(en)	Donderdag, 19.30 - 20.15 uur
Contactgegevens:	Receptie Oostervant: 010 477 21 00
Omschrijving:	Kickboxing in het water in combinatie met een Body Workout. Op een leuke manier verbrand je veel calorieën, de lessen zijn zowel individueel als in groepjes. Geen les is hetzelfde, wat het steeds weer uitdagend maakt!
Doelgroep:	Bewoners uit Delfshaven met een uitkering

Projectnaam:	Tuin op de Pier
Locatie:	Kratonkade 5
Dag(en) + tijd(en)	Zaterdag, 10.00 - 12.30 uur
Contactgegevens:	Aanmelden bij de Kratonkade
Omschrijving:	Tuinieren is leuk, ontspannend, gezond en goed voor de sociale contacten. We hebben een moestuin met aardappelen, boontjes, asperges, paprika en nog veel meer.
Doelgroep:	Bewoners uit Delfshaven met een uitkering

mantelfoon

Zorg jij voor je zieke partner, gehandicapte kind, buurman met dementie of je ouder(s)? Je bent niet de enige die langdurig voor een naaste zorgt. Rotterdam telt maar liefst 85.000 mantelzorgers: een getal waar we trots op zijn. Mantelzorgen is namelijk iets moois. Tegelijkertijd kan het soms lastig zijn. Daarom is Mantelfoon er voor je. Wij bieden je een luisterend oor, een steun in de rug, een hart onder de riem. Wij staan voor je klaar met raad en daad.

Mantelfoon is hét stedelijke mantelzorgsteunpunt in Rotterdam. Heb je een praktische vraag, behoefte aan een luisterend oor of hulp nodig bij het aanvragen van regelingen? We doen onze uiterste best om al je mantelzorgvragen te beantwoorden. We nemen de tijd voor je. We denken met je mee. We hebben oprechte aandacht voor je. Je staat er niet alleen voor. We staan 24 uur per dag, 365 dagen per jaar voor je klaar. Bel gratis naar: **0800 777 33 33**.

Als je belt, krijg je een medewerker aan de telefoon met een professionele achtergrond én hart voor de zorg. Juist omdat onze telefonisten ervaring hebben met (mantel)zorg, begrijpen ze jouw situatie. Je kunt je verhaal kwijt: wij luisteren met aandacht naar je én helpen je waar nodig en waar kan. Soms is één telefoontje voldoende om je op weg te helpen. Als er meer nodig is om je te steunen, staan onze mantelzorgcoaches voor je klaar. Zij begeleiden je verder. Wat je situatie, vraag of verzoek dan ook is... Je kunt verwachten dat Mantelfoon er álles aan doet om je zo goed mogelijk (verder) te helpen! Wil je liever contact via onze chat? Ga dan naar www.mantelfoon.nl en start een chatgesprek met één van onze medewerkers.

Voor wie is Mantelfoon:

- Voor iedereen die voor een naaste in Rotterdam zorgt;
- Voor jonge en oudere mantelzorgers.

Mantelfoon is een samenwerking van wmo radar en De ZorgCentrale (beiden onderdeel van Inclusio) met subsidie van de gemeente Rotterdam.

www.mantelfoon.nl
0800 777 33 33



HERSTELACADEMIE *in de wijk* Delfshaven



OP EIGEN KRACHT

Herstelacademie in de wijk Delfshaven is een initiatief van:
Basisberaad Rotterdam, Cvd, Pvd, Wmo Radar, Pameijer Reakt

Heb je de afgelopen tijd (te) veel meegemaakt en zit je minder lekker in je vel dan je zou willen? Wil je daar verandering in brengen? Dan is de 'Herstelacademie in de wijk' misschien wat voor jou!

Herstelacademie in de wijk Delfshaven is een toegankelijke plek in het Huis van de Wijk waar iedereen zich welkom mag voelen. Een laagdrempelige plek waar deelnemers die veelal uit de buurt komen werken aan herstel en ontwikkeling.

Vaak is het fijn om je ervaringen te delen met gelijkgestemden. Daarom brengen we je in contact met lotgenoten en ervaringsdeskundigen. We noemen dat 'peer support', waarin deelnemers er

Neem de regie in eigen handen en kies voor herstel & ontwikkeling

- ✓ Open en laagdrempelig: iedereen is welkom
- ✓ Op eigen tempo werken aan herstel
- ✓ Ondersteuning door opgeleide ervaringsdeskundigen
- ✓ Het aanbod van de Herstelacademie is gratis
- ✓ Doorverwijzing of indicatie is niet nodig

voor elkaar zijn. Samen kijken we wat nodig is voor jouw herstel. Op een manier die bij je past en op jouw eigen tempo.

Zo helpt de Herstelacademie in de wijk deelnemers om weer grip te krijgen op het leven. De verschillende herstelgerichte activiteiten worden met en voor de deelnemers bedacht.

Deelname aan de Herstelacademie is (en blijft) kosteloos en kan zonder indicatie of doorverwijzing. Ook werken we zonder wachtlijsten. Sluit je aan bij het programma van de Herstelacademie en neem deel aan één of meerdere activiteiten. Op www.deherstelacademie.nl vind je de actuele openingstijden en agenda.

Wil je meer informatie of een vrijblijvend kennismakingsgesprek inplannen? Neem dan contact met ons op of loop binnen in het Huis van de Wijk.

Huis van de Wijk Westervolkshuis

Spartastraat 1
3027 EC Rotterdam

- ✉ delfshaven@deherstelacademie.nl
- 🌐 www.deherstelacademie.nl/
- 📘 www.facebook.com/herstelacademie.delfshaven/

MAAK EEN WERELD VAN VERSCHIL

Tafelvanzeven is een sociale onderneming en werkt aan de maatschappelijke opgaven in Rotterdam. Elke cateringopdracht die het team verzorgt draagt bij aan de opleiding van Rotterdammers met een afstand tot de arbeidsmarkt. Onze missie is om deze mannen en vrouwen op te leiden voor werk in de horeca. We slaan bruggen door de deelnemers in 'werelden' te laten komen waar ze zelf niet zo snel toegang toe hebben en door onze klanten te laten proeven van andere smaken, culturen en verhalen. Dat brengen we samen.

Onze gekwalificeerde docenten bereiden de deelnemers voor op landelijk erkende examens. Tevens doen de deelnemers stage- en werkervaring op bij bedrijven, gemeenten en andere stichtingen. Daarvoor werken we samen met professionele en informele organisaties vanuit ons lokale en regionale netwerk. Zo leren de cursisten in de praktijk en worden de kansen op doorstroming naar een opleiding of werk vergroot.

Tafelvanzeven werkt met opdrachtgevers in en nabij Rotterdam. Van Delft tot Barendrecht. Dat doen we voor bedrijven, particulieren, scholen en andere instellingen.



Tevens ben je van harte welkom op onze locatie in Schiedam, waar onze opleidingen worden gegeven en waar we gasten ontvangen in een sfeervolle 'huiskamer'. De locatie is ook geschikt voor vergaderingen en 'heisessies'. Het uitzicht op de Maas krijg je er gratis bij.

DE WERELDKEUKEN VAN TAFELVANZEVEN

Tafelvanzeven biedt een uitgebreid aanbod op het gebied van catering. Voor zowel particuliere als zakelijke bijeenkomsten zijn wij het juiste adres. We verzorgen de catering voor zakelijke bijeenkomsten, bruiloften en andere (feestelijke) gelegenheden. Zoals een vergadering, bedrijfsfeest, studiedag of ander type feest met een minimum van tien personen.

Onze borrelhapjes, lunches en diner buffetten worden klaargemaakt door mensen uit alle windstreken met een passie voor koken. Met de catering-opdrachten verdienen de deelnemers hun opleiding terug en genieten onze klanten van de rijkdom aan smaken en verhalen. Hoe meer cateringopdrachten wij verzorgen, hoe meer mannen en vrouwen de opleiding kunnen volgen.

En zo heeft een culinaire reis langs nieuwe werelden en hemelse gerechten ook maatschappelijke waarde!

WERELDSE GERECHTEN UIT ROTTERDAM

Bij een wereldkeuken horen wereldse smaken. Onze hapjes en maaltijden komen dan ook uit de zeven werelddelen. Stel het menu zelf samen en kies per continent uit: soep, salade, verschillende soorten hapjes, een hoofdgerecht en een dessert. Ga voor een wereldse borrel of een heerlijk driegangbuffet.

We laten onze klanten proeven van diverse smaken en culturen. Denk aan samen mediterrane koken, een werelds diner bij ons in Schiedam met uitzicht op de Maas of een Marokkaanse high tea op jouw locatie.

Passend bij jouw culinaire vraag kunnen wij een op maat gemaakt voorstel doen. We denken graag creatief met je mee. Vanzelfsprekend houden we rekening met (dieet)wensen en budget.

CONTACT EN OFFERTE

Bekijk het assortiment en de bijbehorende prijzen op onze website:

www.tafelvanzeven.nl

We maken graag een voorstel op maat, passend bij jouw opdracht. Of bezoek onze locatie aan de Dempostraat 143 voor een kopje koffie en een oriënterend gesprek. Neem contact op met Miriam Fröhlich (Coördinator Tafelvanzeven) voor het maken van een afspraak of meer informatie.

WWW.TAFELVANZEVEN.NL
DEMPPOSTRAAT 143 - 3029 CL ROTTERDAM
INFO@TAFELVANZEVEN.NL
06 10221873

Tafelvanzeven is onderdeel van wmo radar



Lokaal Budget.

Jouw idee voor Delfshaven

Alles gebeurt lokaal, in het hart van de wijk

Jij en ik, samen vooruit. Daar staan we bij wmo radar voor. Wmo radar steunt lokale initiatieven waar Delfshaven direct van profiteert. We werken nauw samen met bewoners en ondernemers. Zo vinden en verbinden we initiatieven die de buurten versterken en de diversiteit & inclusie in Delfshaven bevorderen.

Lokaal Budget

De nadruk van de welzijnsopdracht ligt op meer maatwerk per wijk met focus op ouderen, jeugd en (jong) volwassenen zodat zij optimaal kunnen meedoen in de maatschappij. Daarom biedt de welzijnsopdracht ruimte voor samenwerking met lokale partijen en initiatieven van bewoners. Heb je een goed plan om de welzijnsopdracht in Delfshaven te versterken? En ben je een netwerkpartner of bewoner van Delfshaven? Dien dan je plan in voor het zogeheten 'Lokaal Budget'.

Bij Lokaal Budget gaat het om lokale initiatieven die de welzijnsactiviteiten ondersteunen. Welzijnsactiviteiten zijn laagdrempelige activiteiten dichtbij de leefwereld van Rotterdammers. Met deze activiteiten worden bewoners ondersteund door hen op te zoeken, hun eigen vermogen aan te spreken, talenten te laten ontdekken, contacten met het (sociale) netwerk te stimuleren, sociale netwerken te vergroten en mensen te motiveren om zo mogelijk een stap vooruit te zetten.

Aanvraag indienen

Dien je plan in via onze website. Kijk op www.wmoradar.nl/jouw-idee of scan de handige qr-code. Ook kun je een aanmeldformulier opvragen in één van de huizen van de wijk. Per jaar zijn er twee aanvraagrondes. De actuele aanvraagtijdvakken staan vermeld op onze website.



Voorwaarden Lokaal Budget

1. De aanvrager is betrokken bij het gebied:
 - a. Woont/werkt in het gebied.
 - b. Heeft affiniteit met het gebied (graag toelichten in het aanvraagformulier).
2. De aanvrager heeft een idee – voor de wijk en/of bewoners – dat de welzijnsopdracht aanvult.
3. Periode: uitvoering van het plan vindt plaats in hetzelfde kalenderjaar waarin de aanvraag is ingediend.
4. Een aanvraag kan worden ingediend door bewoner(s) en sociaal ondernemer(s).

Het aanvraagformulier

Dien je aanvraag direct in via onze website www.wmoradar.nl/jouw-idee of mail het aanvraagformulier naar delfshaven@wmoradar.nl.

In het formulier vragen we onder andere om het volgende:

- Wat ga je doen en met wie (bewoners/partners etc.)?
- Voldoet het plan aan de checklist (beschikbaar op onze website)?
- De verwachte resultaten of impact.
- Een onderbouwd kostenoverzicht: bekijk het aanvraagformulier om te zien welke kosten wel en niet worden vergoed.
- De frequentie van de activiteiten.



Procedure

- Na sluiting van de aanvraagperiode worden de aanvragen aan de hand van de vastgestelde criteria getoetst door de selectiecommissie.
- De selectiecommissie Lokaal Budget bestaat uit bewoners van Delfshaven en vertegenwoordigers van de gemeente (één vertegenwoordiger van Gemeente Rotterdam) en welzijn (één vertegenwoordiger van wmo radar). De bewoners zijn in de meerderheid en daarmee zijn hun stemmen bepalend.
- Indien een aanvraag wordt afgewezen, ontvangt de aanvrager een reactie waarin wij de afwijzing onderbouwen.
- Indien een aanvraag is goedgekeurd, worden er afspraken gemaakt over o.a. de verantwoording, communicatie en start & voortgang van het plan.
- Bij het indienen van een aanvraag, ga je er als aanvrager mee akkoord dat wij jouw gegevens mogen delen, omtrent je aanvraag, met relevante partners (zoals de gemeente). De aanvraag wordt eventueel ook opgenomen in ons bestand van goedgekeurde projecten en vermeld op onze website.

www.wmoradar.nl/jouw-idee

delfshaven@wmoradar.nl

**Wij bouwen aan de
nieuwe samenleving.**

© wmo radar - januari 2024