

Activiteitenoverzicht

Lage Land

Activiteiten	Dag	Tijd	Kosten / Informatie bij	Herhaling
Consultatiebureau voor 55+	div. dagen	op afspraak	gratis / Christine van Roekel 06-12280873	wekelijks
Goed voorbereid op uw uitvaart	div. dagen	op afspraak	gratis / balie tel. 010 455 37 99	op afspraak
Fietswerkplaats	div. dagen	op afspraak	gratis / balie tel. 010 455 37 99	op afspraak
Comfortwoning Hendrick Staetsweg	ma t/m vrij	op afspraak	Gratis. Tel. 06 5890 3507	op afspraak
Repair Cafe apparaten/kleding ed. (2x p.mnd. in even weken)	maandag	09.30 - 12.00	€ 2,00 per reparatie/ balie tel. 010 455 37 99	2x p mnd.
Keramiek cursus	maandag	09.30 - 12.00	Hannie van Dort tel. 06 3022 1775	wekelijks
Samen Speelochtend peuters tot 4 jr. & (groot)ouders	maandag	10.00 - 11.30	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Houten speelgoed verkoop & reparatie	maandag	10.00 - 12.00	Els Blok tel. 06 8158 9756	1x per mnd.
Taalles Nederlandse taal groepsles	maandag	10.00 - 12.00	taalpuntalexander@buurtwerk.nl of Anneke Zwart tel. 06 2392 3960	wekelijks
De Boekendief (boekenclub)	maandag	10.30 - 12.00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Op Stap met Sonja (wandelclub)	maandag	13.00 - 14.30	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
DigiCafe (computerhulp op afspraak in de even weken)	maandag	13.00 - 17.00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	2-wekelijks
Van Dromen naar Doel is Doen! (voor jongeren t/m 23 jaar)	maandag	18.00 - 20.00	gratis / Jason Steba 06 8331 2443	wekelijks
ZUMBA FITNESS/TONING! Mannen & vrouwen alle leeftijden (2 groepen)	maandag	18.30 - 20.30	Celi Hermans tel. 0623331448	wekelijks
Pilates	dinsdag	09.00 - 10.00	Ellyn Petimesas tel. 06 4113 8634	wekelijks
Open Atelier Tekenen & Schilderen groep 1	dinsdag	09.30 - 11.30	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Krachtige Vrouwen	dinsdag	10.00 - 12.00	Marlies Dunning Dock tel. 06 59929746	wekelijks
Open Atelier Tekenen & Schilderen groep 2	dinsdag	11.45 - 13.45	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks



Tijd voor een praatje - koffieochtend	dinsdag	10.30 - 12.00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Bewegen voor ouderen	dinsdag	12.30 - 13.00	€ 3,50 Marion Cohen tel. 06 4234 7898	wekelijks
Wellness massages (30 min of 1 uur)	dinsdag	12.00 - 16.00	€ 12,50 / € 20,00 / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Keramië hobbygroep	dinsdag	15.00 - 17.00	Anne Hofman tel. 06 2873 4845	wekelijks
Popkoor Lage Land kids/jongeren	dinsdag	16.00 - 17.00	SKVR (Sjharlie Vos) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Sociale Vaardigheidstraining jongeren	dinsdag	16.30 - 17.30	Redouan Kerouh tel. 06 1404 4617	wekelijks
Hiit Motivation Bootcamp 8-23 jaar	dinsdag	18.00 - 19.15	gratis / Jihad Jerroudi tel. 06 1803 9392	wekelijks
ZUMBA Dans & Fitness voor mannen & vrouwen	dinsdag	20.00 - 21.00	Yvette Kalden tel. 06 2460 7296	wekelijks
Gitaar les va. 7 jaar + volw.	woensdag	in overleg	SKVR (Hans Hendrik) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Pianoles va. 6 jaar + volw.	woensdag	in overleg	SKVR (Elise Polman) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Hatha Yoga (2 groepen)	woensdag	09.00 - 11.15	Miranda Brantjes tel. 06 1539 2172	wekelijks
Hatha Yoga zomercursus (7 lessen)	woensdag	09.30 - 10.30	Miranda Brantjes tel. 06 1539 2172	wekelijks
Stadswandelingen (wisselende bestemmingen)	woensdag	10.00 - 14.30	€ 4,00 Balie, tel. 010 455 37 99	1x per mnd.
Tekenen & Schilderen	woensdag	10.15 - 12.15	SKVR (Carlos Staudacher) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Tuinieren rondom Huis van de Wijk	woensdag	10.00 - 12.00	Patty Ehrbecker tel. 06 2357 3852	wekelijks
Rondje Rotterdam (rondrit senioren)	woensdag	11.00 - 15.00	€ 4,00 / balie tel. 010 455 37 99	1x per mnd.
Tai Chi les- en oefengroep	woensdag	12.00 - 13.00	Fred Remeus tel. 06 1524 7982	wekelijks
Tekenen & Schilderen	woensdag	12.30 - 14.30	SKVR (Carlos Staudacher) tel. 010 436 13 66	wekelijks
DemenTalent (dagbesteding beginnende dementie)	woensdag	13.00 - 17.00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Schaken (inloop recreatief niveau)	woensdag	14.30 - 16.00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
De Bouwclub (7-14 jaar)	woensdag	15.00 - 17.00	€ 2,50 (6x) balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Taalles individuele lessen (meerdere groepen)	woensdag	18.30 - 21.00	taalpuntalexander@buurtwerk.nl of Anneke Zwart tel. 06 2392 3960	wekelijks
Eetcafe 3-gangen menu in Swedoro (laatste week vd. mnd.)	woensdag	17.30 - 19.30	€ 5,50 / balie tel. 010 455 37 99	1x per mnd
Shantykoor De Walzangers	woensdag	20.00 - 22.30	Han Sijm tel. 06 1285 2828	wekelijks



Keramiek hobbygroep	woensdag	19.30 - 21.30	Anne Hofman tel. 06 2873 4845	wekelijks
Gitaar les va. 7 jaar + volw.	donderdag	in overleg	SKVR (Hans Hendrik) tel. 010 436 13 66	wekelijks
BBB mannen & vrouwen (Buik Billen Benen)	donderdag	09.30 - 10.30	Celi Hermans tel. 06 2333 1448	wekelijks
Mentale Veerkracht P010 kandidaten	donderdag	10.00 - 12.00	Esther Soudan tel. 06 1001 0404	wekelijks
Tijd voor een praatje - koffieochtend	donderdag	10.30 - 12.00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Mannenclub (preventieve dagbesteding)	donderdag	11.00 - 15.00	Tonny van der Heijden tel. 06 2051 1687	wekelijks
Jeu de boules	donderdag	13.00 - 15.00	balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Naailes	donderdag	13.30 - 15.30	balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Fris op Pad (wandelen & straatvuil prikken)	donderdag	14.00 - 16.00	zelfstandig of in een groep of op afspraak / gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Kidsclub (4-9 jaar)	donderdag	16.00 - 17.15	balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Hatha Yoga	donderdag	19.15 - 20.15	SKVR (Laura Goedee) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Tekenen & Schilderen	donderdag	19.30 - 21.30	SKVR (Norman James) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Edelsmeden	donderdag	19.30 - 22.00	SKVR (Emile Eatougie) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Hip Haken & Breien!	vrijdag	09.00 - 12,00	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Edelsmeden	vrijdag	09.30 - 12.00	SKVR (Lena Koszytucsenko) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Peutergym 1,5-2 jaar	vrijdag	09.30 - 10.15	SKVR (Mirella Kramer) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Peutergym 2,5-4 jaar	vrijdag	10.15 - 11.00	SKVR (Mirella Kramer) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Houten speelgoed verkoop & reparatie	vrijdag	10.00 - 12.00	Els Blok tel. 06 8158 9756	1x per mnd.
Bewegen voor ouderen	vrijdag	12.30 - 13.00	€ 3,50 Mirella Kramer tel. 06 4340 6863	wekelijks
Checkpoint (spreekuur voor vragen over administratie & financiën)	vrijdag	13.00 - 15.30	gratis / balie tel. 010 455 37 99	wekelijks
Meedoen in Rotterdam (financiële steun kinderen 4-18 jr.)	vrijdag	13.00 - 15.00	gratis / vrije inloop tel. 010 - 240 01 89	wekelijks
Bingo Swedoro (laatste week vd. mnd.)	vrijdag	13.30 - 15.30	€ 6,00 balie 010 455 37 99	1x per mnd.
Yoga voor tieners	vrijdag	16.00 - 17.00	Lisanne Maliepaard, tel. 06 2358 4633	wekelijks
WiMaKandra ontmoetingsavond voor bewoners	vrijdag	19.00 - 23.00	Guus Thomas tel. 06 2348 1843	wekelijks



Kleutertheater	zaterdag	10.00 - 11.00	SKVR (David Verschoor) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Theaterles 6 - 8 jaar	zaterdag	11.15 - 12.15	SKVR (David Verschoor) tel. 010 436 13 66	wekelijks
Hatha Yoga	zondag	10.00 - 11.00	Stephanie van Eersel, tel. 06 28836953	wekelijks
Ouder/Kind yoga	zondag	12.00 - 13.00	Stephanie van Eersel, tel. 06 28836953	1x per mnd.

