

# Activiteitenoverzicht 2022

## Maandag 7 november | Hillegersberg-Schiebroek

10.00 – 12.30 uur bij de Buurvrouw, Larikslaan 200 Rotterdam

### Feestelijke bijeenkomst Lof voor Mantelzorgers

Muzikaal duo Sanne & Joyce zingen het mantelzorg loflied.

Inclusief een gezellige high-tea

Voor mantelzorgers uit Hillegersberg-Schiebroek.

Aanmelden vóór 1 november bij: Patty Groen (Dock), 06 – 59 99 72

90, [pgroen@dock.nl](mailto:pgroen@dock.nl)

[Bekijk de flyer van Hillegersberg-Schiebroek](#)

## Maandag 7 november | Hoek van Holland

10.00 – 12.00 uur in het duin bij Hoek van Holland

### Workshop met de Roodkapjes, thema 'zwaarte/kracht'

Gratis, inclusief koffie/thee en iets lekkers.

Voor mantelzorgers die zorgen voor iemand in gemeente Rotterdam. Maximaal 10 deelnemers.

Voor alle programma onderdelen geldt dat iedereen kan deelnemen, ook als je minder goed ter been bent!

Deelnemers die met de metro naar Hoek van Holland zullen komen kunnen wij afhalen van het station.

Aanmelden via [www.deroodkapjes.nl/agenda](http://www.deroodkapjes.nl/agenda)

## Dinsdag 8 november | Trompenburg

10.00 – 12.00 uur Trompenburg Tuinen, Honingerdijk 86 Rotterdam

## **Pepwalk met de Roodkapjes in de mooie Trompenburg Tuinen**

In elk seizoen is het arboretum een bezoek waard! De Roodkapjes ontvangen de mantelzorgers om 10.00 uur bij de entree voor een rustige ochtend in de tuin. Om 12.00 uur ronden wij het programma af. Natuurlijk trakteren De Roodkapjes op een kopje koffie/thee en iets lekkers. Mantelzorgers met een Rotterdampas of een Museumkaart worden gevraagd deze mee te nemen. Voor mantelzorgers die zorgen voor iemand in gemeente Rotterdam. Maximaal 12 deelnemers.

Voor alle programma onderdelen geldt dat iedereen kan deelnemen, ook als je minder goed ter been bent!

*Aanmelden via [www.deroodkapjes.nl/agenda](http://www.deroodkapjes.nl/agenda)*

## **Woensdag 9 november | Prins-Alexander (Ommoord)**

9.00 – 12.30 uur in de Open Hof Kerk, Hesseplaats 441 Rotterdam

**Koffie & thee met lekkers + gratis soep en ontmoeting**

Er ligt een leuke tas met handige informatie voor je klaar.

Voor mantelzorgers uit Prins-Alexander.

*Aanmelden niet nodig*

*Meer info:* Gosia Bojar (Gro-up), 06 – 10 81 86 79, [gosia.bojar@gro-up.nl](mailto:gosia.bojar@gro-up.nl)

*Bekijk de flyer van Prins-Alexander*

## **Donderdag 10 november | Charlois**

10.00 – 14.00 uur, Huis van de Wijk Het Middelpunt, Slinge 250 Rotterdam

**Creatieve workshop, gezellige lunch en goodiebag**

[Muzikaal duo Sanne & Joyce zingen het mantelzorg loflied.](#)

Voor mantelzorgers uit Charlois.

*Aanmelden tot 1 november bij: Rajshree Moti (wmo radar), 06 – 53 23 42*

*25, [rajshree.moti@wморadar.nl](mailto:rajshree.moti@wморadar.nl)*

*Bekijk de flyer van Charlois*

## **Donderdag 10 november | Euromastpark**

10.00 – 12.00 uur Euromastpark verzamelen bij het Noorse Zeemanskerkje,  
Westzeedijk 300 Rotterdam

### **Pepwalk met de Roodkapjes in het Euromastpark**

Doe mee met een Pepwalk van de Roodkapjes in het Park bij de Euromast.

Wij verzamelen om 10.00 uur bij het Noorse Zeemanskerkje en gaan

vervolgens met elkaar het park in voor een bijeenkomst met coachende en

ontspannende oefeningen. De Roodkapjes trakteren de mantelzorgers op

koffie/thee en iets lekkers. Om 12.00 uur wordt de bijeenkomst afgerond.

Voor mantelzorgers die zorgen voor iemand in gemeente Rotterdam. Maximaal

12 deelnemers.

Voor alle programma onderdelen geldt dat iedereen kan deelnemen, ook als je minder goed ter been bent!

*Aanmelden via [www.deroodkapjes.nl/agenda](http://www.deroodkapjes.nl/agenda)*

## **Donderdag 10 november | Delfshaven**

12.30 – 16.00 uur in Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143, 3029 CL  
Rotterdam

### **Gezellige informatiemarkt, workshops en gezamenlijk eten**

Voor mantelzorgers uit Delfshaven

*Aanmelden vóór 4 november bij wmo radar via 06 – 21 22 08 80*

*of [grellum@wморadar.nl](mailto:grellum@wморadar.nl)*

*Bekijk de flyer van Delfshaven*

## Donderdag 10 november | Kralingen – Crooswijk

12.30 – 14.30 uur in Huis van de Wijk de Nieuwe Branding, Isaac Hubertstraat 153 Rotterdam

### Een goed verzorgde high tea

Voor mantelzorgers uit Kralingen-Crooswijk

*Aanmelden verplicht bij:* Anjana Koendan-Pandaj (Dock)

via [akoendanpandaj@dock.nl](mailto:akoendanpandaj@dock.nl) of 06-437 723 20.

[Bekijk de flyer van Kralingen-Crooswijk](#)

## Donderdag 10 november | Feijenoord

13:00 – 15.30 uur in Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75 Rotterdam

### Ontspannende activiteiten en heerlijke High Tea

[Muzikaal duo Sanne & Joyce zingen het mantelzorg loflied.](#)

Voor mantelzorgers uit Feijenoord.

*Aanmelden vóór 3 november bij:* Miriam (SOL) via [mgarrido@solnetwerk.nl](mailto:mgarrido@solnetwerk.nl) of 06 – 152 008 59

[Bekijk de flyer van Feijenoord](#)

## Donderdag 10 november | Hoogvliet

13:00 – 17.00 uur in Huis van de Wijk De Zevensprong, Mosoelstraat 20, 3193 EL Hoogvliet

### Gezellige lunch, herfstwandeling, Het Levenslied met hapje en drankje

Voor mantelzorgers uit Hoogvliet.

*Aanmelden bij Dock via* 088 – 855 50 19 of [aanmeldingenhoogvliet@dock.nl](mailto:aanmeldingenhoogvliet@dock.nl).

[Bekijk de flyer van Hoogvliet](#)

## Donderdag 10 november | IJsselmonde

13:00 – 16.00 uur in Huis van de Wijk Grote Hagen, Grote Hagen 92

Rotterdam

### **Ontspannende activiteiten en heerlijke High Tea**

Voor mantelzorgers uit IJsselmonde.

*Aanmelden bij SOL via [mantelzorg.ijsselmonde@solnetwerk.nl](mailto:mantelzorg.ijsselmonde@solnetwerk.nl) of 010 – 760 02 46.*

[Bekijk de flyer van IJsselmonde](#)

## Donderdag 10 november | Prins-Alexander (Lage Land)

14.00 – 15.30 uur, Huis van de de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats

15 Rotterdam

### **High tea: Verwenmomentje met hartige en zoete lekkernijen**

[Muzikaal duo Sanne & Joyce zingen het mantelzorg loflied.](#)

Voor mantelzorgers uit Prins-Alexander. Maximaal 25 mantelzorgers.

*Aanmelden bij: Gosia Bojar (Gro-up), 06 – 10 81 86 79, [gosia.bojar@gro-up.nl](mailto:gosia.bojar@gro-up.nl)*

[Bekijk de flyer van Prins-Alexander](#)

## Vrijdag 11 november | Zuiderpark

10.00 – 12.00 uur verzamelen bij Bonte Keukentafel, Kromme Zandweg 102,

Rotterdam

### **Pepwalk met de Roodkapjes in het Zuiderpark**

Doe mee met een Pepwalk van de Roodkapjes in het Zuiderpark. Wij starten met een kopje koffie/thee en iets lekkers en gaan daarna met elkaar naar buiten. Tijdens de ontspannende ochtend delen we ervaringen met elkaar en

geven wij tips & tricks mee hoe je goed voor jezelf kunt zorgen als je ook voor een naaste zorgt. Het programma is van 10.00 tot 12.00 uur.

Voor mantelzorgers die zorgen voor iemand in gemeente Rotterdam. Maximaal 12 deelnemers.

Voor alle programma onderdelen geldt dat iedereen kan deelnemen, ook als je minder goed ter been bent!

Aanmelden via [www.deroodkapjes.nl/agenda](http://www.deroodkapjes.nl/agenda)

## Vrijdag 11 november | Rotterdam Centrum

Middagprogramma

### **Gezellig samenzijn, muziek en bioscoopfilm**

Koffie, thee en taart. Een hartverwarmend optreden en een film waardoor de kijker een ander beeld krijgt van Rotterdam.

[Muzikaal duo Sanne & Joyce zingen het mantelzorg loflied.](#)

Voor mantelzorgers die in het centrumgebied wonen (postcodes 3011-3016) of daar iemand verzorgen.

Aanmelden vóór 4 november bij: Sandro Toma (wmo radar), 06 – 54 96 72 91, [AToma@wморadar.nl](mailto:AToma@wморadar.nl)

Na aanmelding wordt de precieze starttijd en locatie doorgegeven.

## Vrijdag 11 november | Rotterdam Noord

15:30 – 20.00 uur, Humanitas Bergweg, Bergwegplantsoen 10 Rotterdam

**Heerlijke verwenmiddag met diverse workshops en lekkere muziek + diner**

[Muzikaal duo Sanne & Joyce zingen het mantelzorg loflied.](#)

Doe mee met een workshop buikdansen, bloemschikken of laat je gratis knippen door een kapper of verwennen door een pedicure behandeling.

Voor mantelzorgers uit Rotterdam Noord.

*Aanmelden vóór 9 november bij:* Mimoun Hmoumou (SOL/Dock), 06 – 18 96 44 50, [mhmoumou@dock.nl](mailto:mhmoumou@dock.nl)

[Bekijk de flyer van Rotterdam-Noord](#)

## Zaterdag 12 november | Theater Walhalla

20:30 uur, Kantine Walhalla Veerlaan 11 Rotterdam

**Theater | dans | feest | over onze ouders | tradities | doe mee!**

Wat doen we met onze oude ouders? Er komt een dag, dan krommen zij hun rug, vertragen zij hun pas en vernauwt hun wereld. Wat doe je? Epileer je kin of neusgaten, ontwar je de administratie en breng je een pannetje soep? Bel je elke dag even of juist liever nooit? Of laat je de zorg met een (on)gerust hart over aan een toegewijde professional.

MINOUX organiseert een humoristische stamvergadering om samen met elkaar vanuit allerlei tradities te kijken naar de zorg voor onze ouders. Doe mee, dans mee, praat mee, op dit feest van herkenning en ongemak. En er mag natuurlijk ook gelachen worden.

Kosten: €17,50

Voor: iedereen die zin heeft in gezellige avond.

Voor meer info en kaarten kijk op [www.theaterwalhalla.nl/voorstelling/pow-wow-door-minoux](http://www.theaterwalhalla.nl/voorstelling/pow-wow-door-minoux).

