

Helpt u mee om De Esch leuker te maken door een uurtje te helpen?

De Esch, een wijk in Kralingen-Crooswijk waar verschillende organisaties actief zijn om het wonen nog leuker te maken. Helpt u mee?

We zijn op zoek naar mensen die 'iets' willen doen. Dit kan al vanaf één uur per jaar tot één uur per week. Heeft u al een idee waar u de buurt mee zou kunnen helpen óf wilt u juist horen wat de mogelijkheden zijn? Vul dan de helpkaart in en dan nemen wij contact met u op. Tijdens een gezellige bijeenkomst vertellen wij u graag meer over de mogelijkheden.



- ✓ De hond uitlaten?
- ✓ Lezen met een kind?
- ✓ Bakkie of boodschappen doen?
- ✓ Uitleg geven over gebruik van de mobiel?
- ✓ Een schilderijtje ophangen?
- ✓ Meehelpen in de wijktuin?
- ✓ Samen met iemand fietsen door de natuur?
- ✓ Iemand helpen met de Nederlandse taal of de administratie?
- ✓ Helpen tijdens burendag?



Wist u dat...

* een activiteit van Stichting Groenwaarde, **SCHOON DE ESCH**, om de week op de zaterdag van 10 tot 11 samenkomt om zwerfvuil te prikken? Samen werken we een aan schonere wijk!

* Super-Actief op de vrijdagochtend een **TEKEN- EN SCHILDERCLUB** heeft? Deze groep komt wekelijks bij elkaar, maar één keer per maand komt ook docent Mart om de deelnemers tips te geven. De club is ook geschikt als u geen ervaring heeft.

* er een groep gezellige bewoners wekelijks op de dinsdagmiddag in het Pompegebouw bij elkaar komen om te

RUMMIKUPPEN? En dat er nog plek is voor andere spelers om aan te sluiten?

* Super-Actief een **DUO-FIETS** heeft waar u gebruik van kunt maken? Wilt u een rondje maken maar bent u lichamelijk niet in staat om zelf te fietsen? Laat het gerust weten. Wij regelen een gezellige buurtgenoot om met u te fietsen.

* ze bij Mazesteyn iedere laatste zaterdag van de maand een **BINGO** organiseren en dat bewoners uit de wijk ook mogen meedoen?

* Super-Actief is begonnen met een **MANNENCAFÉ**, een club met mannen uit de wijk die bij elkaar komen, met elkaar in gesprek gaan en activiteiten ondernemen.

Activiteitenkalender van Super-Actief activiteiten voor senioren

MANNENCAFÉ

MAANDAG 11 NOVEMBER
11.00 tot 13.00 uur

Incl. lunch
Met elkaar in gesprek... hoe gaat het Mannencafé er nou uitzien en wat zullen de volgende twee activiteiten zijn?

HET PERFECTE PLAATJE

MAANDAG 11 EN 25 NOVEMBER
14.00 tot 16.00 uur

Kosten: €2
Recreatieruimte Mazesteyn, Watertorenweg 2
Heeft u een mobiele telefoon en wilt u meer leren over hoe te fotograferen? Doe dan mee en leer in twee bijeenkomsten

handige trucjes. Denk aan inzoomen, portret maken en foto's doorsturen via Whatsapp.

GOUWE OUWE

WOENSDAG 20 NOVEMBER
14.00 tot 16.00 uur

Kosten: €5
Pompegebouw, Paleiszaal, Rijnwaterstraat 23
Haal die oude dansschoenen uit het vet en kom genieten van de sfeer en muziek uit de sixties en seventies. De liveband kent zijn klassiekers en voelt feilloos aan waar de zaal zin in heeft, van Elvis Presley tot Wim Sonneveld. Een middag vol muziek, gezelligheid, lekkere hapjes en



uiteraard mogen de voetjes van de vloer.

SINTERKLAASBINGO

DONDERDAG 5 DECEMBER
14.00 tot 16.00 uur

Kosten: €5
Pompegebouw, Paleiszaal, Rijnwaterstraat 23
Op de verjaardag van Sinterklaas is het feest en tijd voor cadeautjes! Dat doen we met een grappige Sinterklaasbingo waar gezelligheid vooropstaat maar waar u leuke cadeautjes kunt winnen. Uiteraard zorgen wij ook voor wat lekkers.



MIDDAG KERSTDINER

DONDERDAG 19 DECEMBER
13.00 tot 16.00 uur

Kosten: €10
Van der Valk hotel, Parallelweg-Zuid 185, Nieuwerkerk a/d IJssel
Kerst vieren we natuurlijk samen, we trekken alles uit de kast. Een gezellige kerstmiddag met een heerlijk warm buffet, een spetterend optreden van Hans Dorchain en 150 gezellige mensen uit Kralingen- Crooswijk. Daar bent u toch ook bij?

Aanmelden voor één of meerdere activiteiten kan bij Stichting Super-Actief, Lilly 010- 304 6322 of via info@super-actief.nl

SAMEN IS MEER DAN ALLEEN

"Logisch" zou je denken. Ik ben me hiervan bewust geworden toen ik aan een activiteit van Super-Actief deelnam. In Kralingen De Esch waar ik woon, ben ik door Super-Actief vanachter mijn tv weggelokt. Titel van het zomerprogramma 2024 was '92 dagen vakantie'. Het programma was samengesteld door de mensen uit de wijk. Maar ook in de andere jaargetijden heeft de organisatie een programma. Het enige dat je moet doen is de eerste stap maken. Voor je het weet ben je niet meer alleen, maar samen.

Mijn ervaring tijdens de activiteiten van Super-Actief? Kennismaken met burens, buurtgenoten, nieuwkomers en bekenden van gezicht. Dit samenzijn heeft veel mensen energie opgeleverd, ondanks dat een ieder zijn eigen keuzes kan maken in het samenzijn. Het geeft mij een goed gevoel... samen is meer dan alleen.

Ook in het Huis van de Wijk, Pompegebouw, worden veel activiteiten georganiseerd. Daar ben je altijd welkom. De basis van de activiteiten is: beweging van geest en lichaam.

Met plezier werken aan je gezondheid.

Blijf gezond lieve mensen, Wim.

STICHTING GROENWAARDE

Mijn naam is Stef Scagliola en ik ben een vrijwilliger bij Stichting Groenwaarde, die zich inzet voor een groenere en schonere wijk.

Wij verzorgen Wijktaun de Esch, het groene paradijsje aan de Dries van de Vlerklaan. Het is echt een cadeautje om in de tuin te werken als in de lente de bollen bloeien, in de zomer de jasmijn ruikt en in de herfst hazelnoten van de boom vallen. Wij organiseren ook Schoon De Esch: om de zaterdag prikken we met een klein groepje zwerfvuil in de wijk van 10.00 tot 11.00 met na afloop een kopje koffie in het wijkgebouw. Hou je van groen en wil je ontstressen? Of wil je meewerken aan een schonere wijk?

Mail ons dan via StichtingGroenwaarde@gmail.com