

 NIEUW
VAN
TREVVEL

UIT & THUIS TREVVEL SOCIAAL

CLUBACTIVITEITEN | GEZOND & WEL

ACTIVITEITENKALENDER april & mei 2024

Trevvel Sociaal zit niet stil. We hebben naast de reguliere Uit & Thuis kalender twee nieuwe activiteiten lijnen ontwikkeld: **clubactiviteiten** en het **programma Gezond & Wel**.

We nodigen u van harte uit om ook aan deze activiteiten mee te doen. Ze zijn net even anders dan u van ons gewend bent maar ook hier staat gezelligheid en ontmoeting in een vertrouwde omgeving voorop! En zoals u van ons gewend bent: we halen u op en brengen u weer thuis!



Aanmelden via 088 - 130 30 25

OVERZICHT EXTRA ACTIVITEITEN **april & mei 2024**

Iedere ma 10:00 – 12:00 Breiclub Pernis

Do 11/4 11:00 – 15:00 Kennismaking Donderdagclub senioren

Di 16/4 11:00 – 13:00 Workshop Stoelyoga

Wo 17/4 10:30 – 13:00 Kennismaking Leesclub

Vr 19/4 10:30 – 13:00 Kennismaking Positieve Gezondheid

Wo 25/4 10:30 – 13:00 Kennismaking Wandelclub

Do 16/5 11:00 – 15:00 Kennismaking Donderdagclub senioren

Aanmelden via 088 – 130 30 25

of via mail: sociaal@trevvel.nl

Op ma/di/do/vr bereikbaar tussen 10:00 en 14:00 uur.

Wilt u op de hoogte worden gehouden? Stuur uw e-mailadres naar:
sociaal@trevvel.nl.

www.trevvel.nl/uit-thuis-agenda

Dit programma is tot stand gekomen in
nauwe samenwerking met Inmovement,
Bibliotheek Rotterdam, Samen010.



NIEUW AANBOD: CLUBACTIVITEITEN

Voor wie graag in een vaste groep aan activiteiten meedoet introduceren we onze "clubactiviteiten". Als clublid bent u verzekerd van een plekje bij uw favoriete activiteit. U ontmoet mensen met dezelfde interesse en leert de vrijwilligers goed kennen. In april en mei hebben we een aantal mooie kennismakingsbijeenkomsten voor u op het programma gezet.

LEESCLUB

Kennismakingsbijeenkomst, KOCO Charlois

Woensdag 17 april | 10:30 – 13:00 uur

Kosten deelname: € 2,50. Aanmelden kan tot 7 april.

Bent u een liefhebber van lezen of wilt u meer lezen ontdekken? Dan is onze wekelijkse leesclub perfect! Samen lezen we verhalen, gedichten en bespreken deze. Of lezen we een boek wat na een aantal weken in de club wordt besproken. Dat leidt tot boeiende gesprekken en nieuwe inzichten. Lezen is een verrijkende activiteit met talloze voordelen voor alle leeftijden, zoals het trainen van het geheugen en het prikkelen van de nieuwsgierigheid.

BREICLUB PERNIS

Iedere maandag | 10:00 – 12:00 uur

Deelname gratis.

Elke maandagmorgen komt een groep vrouwen naar De Bonte Koe om te breien en haken voor Roemenië. Helpt u mee? U hoeft niet per se te kunnen haken of breien (dat kunt u ter plaatse ook leren) en wol, brei- en haaknaalden zijn volop aanwezig.

DONDERDAGCLUB VOOR SENIOREN

Kennismakingsbijeenkomst

Donderdag 11 april en/of 16 mei | 11:00 – 15:00 uur

Locatie: Rotterdam Noord. Deelname gratis.

Aanmelden kan tot 5 april/6 mei.

Bent u 65+ en op zoek naar een leuke manier om uw donderdag door te brengen? SamenO10 organiseert **Donderdag Bijzonderdag voor senioren**, met ontmoeting en verrassende thema's als middelpunt. Geniet van een heerlijke maaltijd en neem deel aan leuke activiteiten, zoals creatieve workshops, bingo, presentaties of muziekoptredens. Dit alles is gratis voor u. Bij voldoende interesse kunt u wekelijks deelnemen aan deze activiteit.

WANDELCLUB

Kennismakingsbijeenkomst, KOCO Charlois

Woensdag 25 april | 10:30 – 13:00 uur

Kosten deelname: € 2,50. Aanmelden kan tot 15 april.

Wandelen is fijn en gezond. Goed voor lichaam en geest. Het verbetert de conditie en vermindert stress. Samen wandelen is nog leuker. Ook als u gebruik maakt van een rolstoel of scootmobiel kunt u mee doen. Hoe vaak wordt er gewandeld? Waar? Welke afstand? Dat wordt in overleg bepaald!

NIEUW AANBOD: GEZOND & WEL

In het programma Gezond & Wel staan we stil bij vitaal en gezond blijven. Zeker naarmate we ouder worden is het belangrijk om daar aandacht aan te besteden. Dat doen we met mooie workshops, trainingen en cursussen. Doet u mee?

POSITIEVE GEZONDHEID

Kennismakingsbijeenkomst, Sanna Charlois

Vrijdag 19 april | 10:30 - 13:00 uur

(datum & tijd onder voorbehoud)

Positieve gezondheid is een mooi en interessant programma wat onze samenwerkingspartner InMovement alle vele malen in Rotterdam heeft uitgevoerd. In een serie van 12 bijeenkomsten gaat u zelf aan de slag. De vraag die daarbij centraal staat is: "Wat hebt u nodig om zich beter en gelukkiger te voelen". Met leuke werkvormen, interessante onderwerpen en deskundige begeleiding. De kennismakingsbijeenkomst is gratis en vrijblijvend. Deelname aan het programma kost € 35,00. Inclusief koffie/thee en een tosti lunch na afloop.

WORKSHOP STOELYOGA

Dinsdag 16 april | 11.00 - 13:00 uur

Huis van de Wijk de Nieuwe Branding, Kralingen Crooswijk

Kosten deelname: € 7,50. Aanmelden kan tot 6 april.

Bent u op zoek naar een momentje voor ontspanning? Wilt u graag bewegen maar is het lijf niet meer zo soepel? Dan is stoelyoga vast wat voor u. Ontspanning, rust in het hoofd en heel bewust het lichaam ervaren en activeren is voor iedereen bereikbaar met deze speciaal aangepaste yoga vorm. Plezier staat voorop. Met de opgedane kennis kunt u lekker thuis zelf aan de slag. Bij voldoende belangstelling gaan we kijken of we deze activiteit vaker op het programma kunnen zetten.

