

NIEUW
VAN
TREVVEL

UIT & THUIS TREVVEL SOCIAAL
CLUBACTIVITEITEN | GEZOND & WEL

ACTIVITEITENKALENDER **juni, juli & augustus 2024**

Trevvel Sociaal zit niet stil. We hebben naast de reguliere Uit & Thuis kalender twee nieuwe activiteitenlijnen 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 juni, juli & augustus 2024

Iedere ma	10:00 – 12:00	Breiclub Pernis
Do 13/6	11:00 – 15:00	Donderdag Bijzonderdag senioren
Do 27/6	13:30 – 15:30	Spelletjesmiddag Bibliotheek Ommoord
Do 11/7	11:00 – 15:00	Donderdag Bijzonderdag senioren
Do 11/7	13:30 – 16:00	Kennismaking Samenleesclub Feijenoord
Di 16/7	11:00 – 13:30	Valpreventie
Do 25/7	13:30 – 15:30	Spelletjesmiddag Bibliotheek Ommoord
Di 6/8	11:00 – 13:30	Valpreventie
Do 8/8	10:00 – 12:00	Kennismaking Samenleesclub IJsselmonde

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 de gemeente Rotterdam, InMovement, Bibliotheek Rotterdam, SamenO10.



WANDELCLUB

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 mee doen. Hoe vaak wordt er gewandeld? Waar? Welke afstand? Waar? Dat wordt in overleg bepaald! Zodra er voldoende aanmeldingen zijn wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsbijeenkomst. Aanmelden kan vanaf nu!

CLUBACTIVITEITEN

BOEKENCLUB

Houdt u van lezen? Dan bent u niet de enige want er hebben zich inmiddels al wat enthousiaste mensen aangemeld voor de boekenclub. Deze starten we op in nauwe samenwerking met de Bibliotheek Rotterdam. De club komt een keer per zes weken bij elkaar en bespreekt samen het boek dat door hen allemaal is gelezen. De leeservaring, de personages, de auteur en de vragen of discussiepunten die het boek oproept. Een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en literaire ervaringen te delen. Doet u mee? We streven er naar om nog voor de zomer met de boekenclub van start te gaan. U kunt zich nu vast aanmelden.

SAMENLEESCLUB

Geniet u ook graag van een bijzonder verhaal of een mooi gedicht? Houdt u van een goed gesprek? Wilt u samen met andere mensen iets leuks doen? Kom dan samen verhalen lezen en verhalen delen. Op donderdag 11 juli & 8 augustus gaan we kennis maken bij de (samen) lees club in bibliotheek Feijenoord en bibliotheek IJsselmonde.

BREICLUB PERNIS

Iedere maandag | 10:00 – 12:00 uur

Deelname gratis, aanmelden kan doorlopend.

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 voldoende aanwezig.

DONDERDAG BIJZONDER-DAG SENIOREN

Donderdag 13 juni & 11 juli | 11:00 – 15:00 uur

Locatie: Rotterdam Noord. Deelname gratis.

Aanmelden kan doorlopend.

Bent u 65+, zelfstandig wonend en kunt u wel een leuke invulling van de donderdag gebruiken? SamenO10 organiseert Donderdag Bijzonderdag voor senioren. Ontmoeting en een verrassend thema staan hier centraal. Een lekkere maaltijd is standaard onderdeel van de dag en daarnaast is er altijd een leuke activiteit.

SPELLETJESMIDDAG BIBLIOTHEEK OMMOORD

Donderdag 27 juni & 25 juli | 13:30 – 15:30 uur

Deelname gratis.

Aanmelden kan tot 17 juni / 15 juli.

Gezellig en ontspannen samen spelletjes doen! Houdt u er ook zo van? Een potje kaarten, een uitdagend bordspel of denksport. Het kan allemaal.

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?

ZO BLIJFT U OVEREIND: VALPREVENTIE

Dinsdag 16 juli & 6 augustus | 11:00 – 13:30 uur
Huis van de Wijk de Nieuwe Branding
Deelname gratis. Aanmelden kan tot 10 juli/28 juli.

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat u voor uzelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een kleine val kan grote gevolgen hebben op een gezond en zelfstandig leven. Wat kunt u zelf doen om de kans om te vallen zoveel mogelijk voorkomen? Dat vertellen we u graag op de twee activiteiten die we rond valpreventie op het programma hebben staan. Geen saai thema want u gaat actief aan de slag met o.a. een spel en een looptest. Verder heel veel informatie, een heerlijke lunch en de mogelijkheid om u direct aan te melden voor een van de trainingen die in alle Huizen van de Wijk in Rotterdam worden gegeven. Deze activiteit maakt deel uit van de grote Rotterdamse campagne rond Valpreventie en wordt u in samenwerking met de gemeente Rotterdam aangeboden.

POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve gezondheid is een mooi en interessant programma wat onze samenwerkingspartner InMovement al 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. Interesse? Meldt u zich dan nu alvast aan. De training zelf gaat eind september/begin oktober van start.

FITFESTIVALS 55+

Ontdek Festsfestivals 55+ in Rotterdam! Deze evenementen, georganiseerd door de gemeente en welzijnsorganisaties, bieden 55-plussers op verschillende locaties de kans om op een leuke en informele manier gezonder en gelukkiger te leven in hun eigen omgeving. Doe mee aan tests en activiteiten over gezondheid, dagelijks leven en talentontwikkeling. Meld u aan bij uw welzijnsorganisatie en sluit u aan bij de festiviteiten!

Data:

- 15/6 Prins Alexander – Romeynshof (gro-up)
- 18/6 Crooswijk – de Nieuwe Branding (DOCK)
- 25/6 Hoek van Holland – de Hoekstee (Welzijn op de Hoek)
- 12/7 Kralingen – Pompgebouw de Esch (DOCK)
- 24/8 Hoogvliet – de Zevensprong (DOCK)
- 5/9 IJsselmonde – Keizerswaard (SOL)
- 5/9 Hillegersberg Schiebroek – Larikslaan (gro-up & DOCK)