

Delfshaven beweegt



ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
BBB	09:00-10:00	Volwassenen	€ 2,50/les € 10,-/5 lessen	De Put Pinkstraat 10	Frosja de Bruin 010-2457447
Looprecept	11:30-12:15	Volwassenen	Gratis	Huisartsenpraktijk van der Poel Heemraadssingel 183 B	Majorie Lloyd 06-12689032
Fietslessen	13:00-15:00	Vrouwen	Gratis	VEC (Pier 80) Jan Kobelstraat 51	Handan Tasbas 06-46041768
Vrij sporten	14:00-17:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
Wandelgroep Rotterdam Pas groep Even weken	14:30-16:00	Senioren Delfshaven	Gratis	Verzamelen Burg. Meinezstraat 4	Jan van Diepen 06-44852227
Sport en spel	15:00-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Tidemanplein	Jolanda Scholten 06-41543425
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Taandersplein	Marvin van Zuuren 06-81465001



MAANDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
Sport en spel	15:30-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Bospolderplein	Nezha Hombri 06-43162267
Sport en spel	15:30-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Cruyff Court Mayflower	Nezha Hombri 06-43162267
Dansen	16:00-17:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
Fietslessen	17:00-19:00	Vrouwen	Gratis	VEC (Pier 80) Jan Kobellstraat 51	Moene van La Parra 06-14442988
De Brito Gym	17:00-18:00	Jeugd en Jongeren 6-17 jaar	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Wandelen in de wijk	19:00-20:00	Volwassenen	Gratis	Robert Fruinstraat 28	Ariëtte van Breugel 06-40189302
BBB-Training by; Fidae	20:00-21:00	Volwassenen	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Fem-Combat	20:00-21:30	Vrouwen	€ 15,-/maand	Westervolkshuis Spartastraat 1	A.Butt 06-43188004

MAANDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
AquaVitaal	10:00-10:30	Vrouwen	Gratis via "Lekker Bezig"	Oostervantstraat 25	Receptie Oostervant 010-4772100
Zumba	10:15-11:15	Volwassenen	€ 12,50 /10 lessen	Oostervantstraat 25	Caroline Lorenz 010-2680308
Sport en spel	15:00-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Brancoplein	Jolanda Scholten 06-41543425
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Bellamyplein	Marvin van Zuuren 06-81465001
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Genestetplein	Marvin van Zuuren 06-81465001
Sport en spel	15:30-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Driehoeksplein	Nezha Hombri 06-43162267
Sport en spel	15:30-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Kapelplein	Nezha Hombri 06-43162267
Gameclub	16:00-18:00	Jeugd 8-12 jaar	€29,95/maand Gratis via jeugdfonds sport en cultuur.	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	F. Dortalina 06-24197494
Sport en spel (meiden activiteit)	16:30-17:30	Jongeren 12-17 jaar (girls only)	Gratis	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Iliass Tajdirti 06-15670363

DINSDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	------	-----------	--------	-------	---------

Kickboksen	16:30-17:30	Jongeren 12-17 jaar	Gratis	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Asena Cakir 06-21438210
Vrij sporten	17:00-20:00	Jongeren 12-18 jaar	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
De Brito Gym	19:00-21:00	Volwassenen	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dunder 06-38298116
Salsa	19:15-20:15	Volwassenen	€ 5,-/maand	Westervolkshuis Spartastraat 1	Mary Harman 06-45094737
Aquarobics	19:45-20:30	Volwassenen	Gratis via Lekker Bezig	Oostervant Oostervantstraat 25	Receptie Oostervant 010-4772100
Meer dan Voetbal	19:00-21:00	Jongeren 14-18 jaar	Gratis	Kedoestraat 102 3029 CK Rotterdam	Labinot Ilazi 06-55343392
Badminton	20:00-22:00	Jongeren tot 18 jaar	€ 3,-/keer	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881



DINSDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	------	-----------	--------	-------	---------

Zwemmen	08:55-09:25 09:35-10:05	Vrouwen	€ 15,-/maand	Zwembad West Spaanse weg 2-4	Saina Lucio 06-55680416
BBB	09:00-10:00	Volwassenen	€ 2,50/les € 10,-/kaart	De Put Pinkstraat 10	Frosja de Bruin 010-2457447
Taalbeweging	09:30-11:30	Volwassenen (taalniveau Alfa-A2)	Gratis inclusief gratis abonnement	Oostervantstraat 25	Bram Dingemanse 06-49101956
Walking Football	10:00-12:00	65+	Gratis	Cruyff Court Spartastraat	Eric Devoghele 06-11313866
Sport en spel	13:30-17:00	Jeugd en jongeren 4-14 jaar	Gratis	Cruyff Court Mayflower	Nezha Hombri 06-43162267
Sport en spel	14:00-17:30	Jeugd en jongeren 4-14 jaar	Gratis	Tidemanplein	Jolanda Scholten 06-41543425
Sport en spel	14:00-17:30	Jeugd en jongeren 4-14 jaar	Gratis	Heemraadsspeeltuin	Jolanda Scholten 06-41543425

WOENSDAG



ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Cruyff Court Spartastraat	Marvin van Zuuren 06-81465001
Tennis	16:00-18:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
Conditietraining 55+	16:00-18:00	55+	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Taekwondo - Kickboxen	17:00-21:00	Jeugd en Jongeren	€ 17,-/maand	Westervolkshuis Spartastraat 1	A.Butt 06-43188004
Bollywood Kids	17:00-20:00	Jeugd en Jongeren	€ 20,-/maand	Westervolkshuis Spartastraat 1	A.Biharie 06-58898905
De Brito Gym	17:00-18:00	Jeugd en Jongeren 6-17 jaar	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-30350577
Meer dan voetbal	18:30-20:30	Jongeren	Gratis	Engelsestraat 40	Marielle Buter 06-31692766
Yoga	19:45-21:45	Volwassenen	€ 5,-/les	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447



WOENSDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	------	-----------	--------	-------	---------

AquaVitaal	09:30-10:00	Volwassenen	Gratis via Lekker Bezig	Oostervantstraat 25	Receptie 010-4772100
Zumba	10:15-11:15	Volwassenen	€ 12,50/10 lessen	Post West Tidemanstraat 80	Post West 010-2680308
Looprecept	11:30-12:15	Volwassenen	Gratis	Huisartsenpraktijk van der Poel Heemraadssingel 183 B	Majorie Lloyd 06-12689032
Bijbenen	12:00-17:00	Volwassenen	Gratis	Zorgvrijstaat Hoodrift 169 B	Huize Middelland 06-29417455
Sport en spel	15:00-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Heemraadsspeeltuín	Jolanda Scholten 06-41543425
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Genestetplein	Marvin van Zuuren 06-81465001
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Bellamyplein	Marvin van Zuuren 06-81465001
Sport en spel	15:30-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Driehoeksplein	Nezha Hombri 06-43162267

DONDERDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	------	-----------	--------	-------	---------

Sport en spel	15:30-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Watergeusplein	Nezha Hombri 06-43162267
Streetdance Kids	16:00-19:30	Jeugd en jongeren	€ 16,70/maand	Westervolkshuis Spartastraat 1	D. Fortes Ramos 06-31221306
Vrij sporten	17:00-20:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
Basketbaltraining	17:00-18:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
Basketbal partijvorm	18:00-19:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
De Brito Gym	18:30-20:00	Volwassenen	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Zumba	19:30-20:30	Volwassenen	€ 3,-/les	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447
Aqua Kickboxing	19:30-20:15	Volwassenen	Gratis via Lekker Bezig	Oostervantstraat 25	Receptie 010-4772100
BBB-Training door Fidae	20:00-21:00	Volwassenen	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Badminton	21:00-23:00	Volwassenen	€ 6,-/€12,-	Oostervantstraat 25	Receptie 010-4772100

DONDERDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	------	-----------	--------	-------	---------

BBB	09:00-10:00	Volwassenen	€ 2,50 /les € 10,-/kaart (5x)	De Put Pinkstraat 10	Frosja de Bruin 010-2457447
Paleistuinieren	10:00-11:30	Iedereen	Gratis	Wijkpaleis Claes de Vrieselaan 72	Huize Middelland 06-24754086
Zumba	10:15-11:15	Volwassenen	€ 12,50/10 lessen	Post West Tidemanstraat 80	Caroline Lorenz 010-2680308
Wandel Wijkexpeditie	13:30-14:30	Volwassenen	Gratis	Huisartsenpraktijk van der Poel Heemraadssingel 183 B	Majorie Lloyd 06-12689032
Sport en spel	15:00-17:30	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Tidemanplein	Jolanda Scholten 06-41543425
Sport en spel	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Taandersplein	Marvin van Zuuren 06-81465001
Sport en spel	16:00-19:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Kapelplein	Nezha Hombri 06-43162267

VRIJDAG



ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
Vrij sporten	17:00-20:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Yasin Dundar 06-38298116
Voetbaltraining	17:00-18:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Bilal Zoulali 06-41244459
Conditietraining 55+	17:00-19:00	55+	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
De Brito Gym	17:00-18:00	Jeugd en Jongeren 6-17 jaar	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Voetbal partijvorm	18:00-19:00	Jongeren 12-18 jaar	Gratis	Lloyd Multiplein	Bilal Zoulali 06-41244459
De Brito Gym	18:30-20:00	Volwassenen	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Darten	19:00-22:30	Volwassenen	Gratis	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447

VRIJDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	------	-----------	--------	-------	---------

Tuin op de Pier	10:00-12:30	Iedereen	Gratis	Lloydpier tussen Lloydkade en Kratonkade	John de Vaal 06-40390576
Rabani; Hip Hop - Dans	11:00-13:00	Jeugd 6 t/m 12 jaar	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881
Sport en spel	13:00-16:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Heemraadsspeeltuin	Jolanda Scholten 06-41543425
Pluktuin klusmiddag	13:00-17:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	De Pluktuin RFCweg 190	Hans van Breugel 06-21444356
Sport en spel om de week	15:00-18:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Park 43 of Cruyff Court Mayflower	Nezha Hombri 06-43162267
Zwemmen	15:15-15:45 15:45-16:15	Vrouwen	€ 15,-/maand	Oostervantstraat 25	Azima Irgören 06-83380249
Sport & Spel	18:00-19:00	Jongeren 16+	Gratis	Oostervantstraat 25	Samir Yaaqobi 06-81253387



ZATERDAG

ACTIVITEIT	TIJD	DOELGROEP	KOSTEN	ADRES	CONTACT
Sport en spel	13:00-16:00	Jeugd en Jongeren 4-14 jaar	Gratis	Tidemanplein	Jolanda Scholten 06-41543425
Feyenoord Street League	12:00-14:00	Groep 6-7-8 basisschool	Gratis	Henegouwerplein (werkgroep Jeugd)	Samir Yaaqobi 06-81253387
Groene Workout	14:00-18:00	Iedereen	Gratis	De Spoortuin Essenburgsingel 48	Huize Middelland 06-29417455
Mazurka; Kaapverdise dans	17:00 - 19:00	Volwassenen	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881



ZONDAG

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	-----	------	--------	-------	---------

Ontspanningsoefeningen	Maandag en dinsdag	09:00-10:00	Gratis	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Frosja de Bruin 010-230 88 67
Stoelyoga Rotterdam	Maandag	11:30-13:30	€ 5,-/maand 1 x per week	De Schans Jan Kruijffstraat 230	Mw. Kisoor 06-42 73 08 82
Senioren Gymnastiek	Maandag	14:30-15:30	€ 1,-/keer	Post West Tidemanstraat 80	Sita Malhoe 06-81 90 25 41
Ouderengym	Maandag	15:00-16:00	Gratis	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Gerda Luthart 06-57 51 32 24
Fietslessen	Maandag	17:00-18:00	Gratis	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Moenne van La Parra 06-14442988
Stoelyoga Rotterdam (+ digitale Zoomles)	Maandag	19:00-20:00	€ 7,50/les of op doktersrecept € 5,-/les	De Woonkamer van de Burgemeester Burg. Meineszlaan 102	Margarette Neep 06-22826367
Zumba	Maandag	19:00-22:00	€ 15,-/maand 3 x per week	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Mw. Kisoor 06-42 73 08 82
RTTC Xerxes (Tafeltennisvereniging)	Ma, Do, Vrij	19:00-00:00	€ 10,-/maand tot 30 juni 2021	Japarastraat 2	Bestuur 010-476 34 00
Senioren yoga	Di, Woe, Vrij	10:00-11:00	€ 32,-/maand	Heemraadssingel 64	Soerya v/d Werf 06-39 84 30 51
Time to Dance, SKVR	Dinsdag	10:30-11:30	€ 1,50/les	De Kolk Havenstraat 79-99	Sonja van de Brom 06-34 93 91 66

SENIOREN

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	-----	------	--------	-------	---------

Seniorencombi	Dinsdag	11:00-15:15	€ 7,50/keer	Oostervantstraat 25	Frido Verschoor 010-4763400
Body Balance Personal Training	Dinsdag en vrijdag	11:00-11:45	€ 45,-(1xper week) en € 67,50 (2xper week)	Westzeedijk 471 - 473	Errol Rozenblad 010-3419249
Dansen	Dinsdag	13:00-15:00	€ 60,-/10 lessen	Henegouwerlaan 53 B	Ger van der Velden 010-4773277
Line Dancing	Dinsdag	14:00-16:00	Gratis	Demoprostraat 143	Schiemond 010-268 0310
Banen zwemmen 55+	Dinsdag en donderdag	14:15-15:15	Bel voor huidige prijzen	Oostervantstraat 25	Receptie 010-4772100
Ballet	Dinsdag en donderdag	16:00-17:00 18:30-19:30	€ 75,-/2 maanden	Heemraadssingel 235 B	Floor van Dongen 06-41456631
Stoelyoga Rotterdam	Dinsdag	19:00-21:30	€ 5,-/maand 1 x per week	Peoples Power Grote Visserijstraat 80 B	Mw. Kisoor 06-42730882
Ouderengym	Woensdag en vrijdag	09:00-10:30 en 10:30-11:30	€ 10,-/maand	Westervolkshuis Spartastraat 1	Mw. J. Rombouts-Herman 010-4654110
Walking Football	Woensdag	10:00-12:00	Gratis	Cruyff Court Spartastraat	Eric Devoghele 06-11313866
Banen zwemmen 55+	Woensdag	10:45-12:00	€ 3,60/keer	Zwembad West Spaanseweg 2-4	Sportcentrum West 010-2620955
Fifty Fit zwemmen	Woensdag	11:15-12:00	€ 5,70/keer	Zwembad West Spaanseweg 2-4	Sportcentrum West 010-2620955

SENIOREN

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	-----	------	--------	-------	---------

Senioren Gymnastiek	Woensdag	18:30-20:00	€ 1,-/keer	Post West Tidemanstraat 80	Sita Malhoe 06-81902541
Mediteren	Woensdag	19:00-22:00	€ 15,-/maand 3 lessen/week	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Mw. Kisoor 06-42730882
Conditietraining - BBB	Woensdag	19:00-22:00	€ 15,-/maand 3 lessen/week	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Mw. Kisoor 06-42730882
Yoga	Woensdag	19:45-21:45	€ 12,50/10 lessen	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447
BoTu Wandelen Rotterdam	2e woensdag v.d maand	08:30-11:30	€ 1,-/keer	Zeilmakersstraat 59	Jaap Piena 06-22306394
BoTu Wandelen Rotterdam	4e woensdag v.d maand	09:30-12:00	€ 1,-/keer	Start tram- of metrohalte (verschilt per maand)	Jaap Piena 06-22306394
Zumba	Donderdag	10:15-11:15	€ 12,50/10 lessen	Post West Tidemanstraat 80	Caroline Lorenz 010-2680308
Gymnastiek 55+	Donderdag	13:00-13:30	€ 10,-/maand	De Put Pinkstraat 10	D. Broeders 010-2457447
Dansen	Donderdag	18:15-22:15	€ 52,50/ 10 lessen	Oostervantstraat 25	Colinda de Klerk 06-13850562
Line Dancing	Donderdag	19:30-21:00	Gratis	Westervolkshuis Spartastraat 1	Westervolkshuis 010-24574447
Biljarten	Donderdag	20:00-23:00	Gratis	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447

SENIOREN

ACTIVITEIT	DAG	TIJDEN	KOSTEN	ADRES	CONTACT
------------	-----	--------	--------	-------	---------

Zumba	Vrijdag	10:15-11:15	€ 12,50/10 lessen	Post West Tidemanstraat 80	Caroline Lorenz 010-2680308
Steps	Vrijdag	12:00-13:00	€ 12,50/10 lessen	VEC Pier 80 Jan Kobellstraat 51	Handan Tasbas 010-2308867
Senioren Gymnastiek	Vrijdag	13:00-14:00	€ 1,-/keer	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Sita Malhoe 06-81902541
Koersbal	Vrijdag	13:30-15:45	€ 1,-/keer	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447
Darten	Vrijdag	19:00-23:00	Gratis	De Put Pinkstraat 10	Bastiaan van Hees 010-2457447
Mazurka	Zondag	17:00-19:00	Bel voor huidige prijzen	Pier 80 Rösener Manzstraat 80	Ivo Montijn 06-21292881



SENIOREN

Voor meer info omtrent overige activiteiten, verwijzen wij u door naar onderstaande contactgegevens.

Diverse sporten in de buurt	https://oostervant.nl/	010 4772100
Stichting Humanitas Ouderenproject	https://www.stichtinghumanitas.nl/home/	010-2365210
Walking Football (Oldstars)	https://oldstars.nl/walking-football/	0800-1325
Sportbedrijf Rotterdam	https://www.sportbedrijfrotterdam.nl/	010-8080880
Pilates Point Rotterdam	https://www.pilatespointrotterdam.com/1/	010-2130184
Het Danspaleis	https://hetdanspaleis.com/	06-33306083
Dance for Health	https://www.danceforparkinsons.online/dance-for-health	06-33081439
Danslessen de Klerk	http://www.dansschooldekerk.nl	06-13850562
Danslessen Mambomike	https://www.mambomike.nl/	06-41286319
Tuinieren en buiten werken algemeen.	http://www.degroeneconnectie.nl/	06-29417455
Yoga Community Class	https://www.yogacoolhaven.nl/yc/home	06 20 747 889
Gelukswandelingen	https://www.gelukswandelingen.nl/	06-17414128
Stoelendans	https://www.facebook.com/hetwijkpaleis/	06-24754086
Tai Chi	https://huizemiddelland.nl/locaties/de-oranjerie	06-29417455
Sport- en Speeluitleen	https://oostervant.nl/	010 4772100
Seniorencombi Bowl-Gym-Zwem	https://oostervant.nl/	010 4772100
Groengroep Dakpark	https://www.dakparkrotterdam.nl/	



OVERIG

Lekker Bezig!

Programma

Tijdens 'Lekker Bezig!' mag je 12 weken lang gratis deelnemen aan allerlei activiteiten rondom een gezonde leefstijl.

Samen met een leefstijlcoach kijk je wat er allemaal te doen is in Delfshaven en bepaal je zelf waaraan je mee wilt doen:

- Bewegen/sporten (o.a. zwemmen, wandelen, boksen, zumba, yoga)
- Cursus 'Omgaan met stress'
- Gezonde voeding
- Budgettrainingen



Start nu een gezonde leefstijl!

Wil je werken aan je gezondheid? Neem dan contact met ons op! Om lekker in je vel te zitten en goed voor jezelf en naasten te zorgen, is het belangrijk om gezond te leven. Dit kan door te bewegen, gezond te eten, maar ook door te zorgen voor zo min mogelijk stress in je leven.

'Lekker Bezig!' is een gratis traject van 3 maanden met persoonlijke begeleiding en deelname aan allerlei activiteiten rondom gezondheid. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan wateractiviteiten in het zwembad of dansactiviteiten zoals zumba en salsa in verschillende huizen van de wijk.

Vind je het leuk om te wandelen en nieuwe mensen te leren kennen? Dan zijn er ook wandelgroepen waar je aan mee kunt doen.

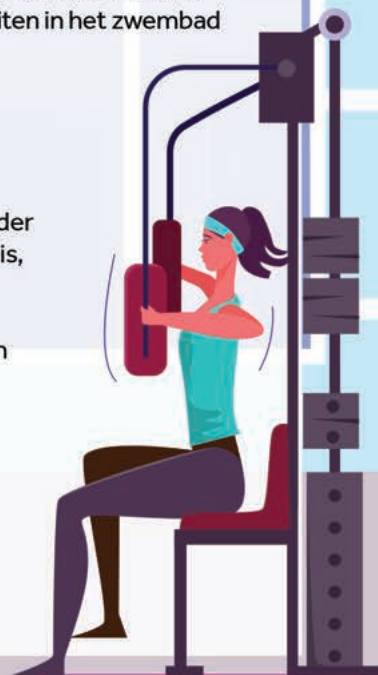
Naast het beweegaanbod bieden we cursussen aan die je helpen om minder stress te ervaren of hoe je gezond kan eten. Omdat het aanbod zo divers is, is er voor iedereen een keuze!

Lekker bezig is voor bewoners in Delfshaven. Heb je interesse wil je weten of je in aanmerking komt?

Neem dan gerust contact op via het onderstaande telefoonnummer. Ons team kijkt ernaar uit om je te ontmoeten en te begeleiden naar een gezonde leefstijl!

Tel: 06-83106197

E-mail: svdassem@wmoradar.nl



LEKKER BEZIG

Hoe blijf ik gezond tijdens Corona?

Juist nu is het extra belangrijk om gezond te blijven. Naast het houden aan alle maatregelen die er zijn en waar we ons aan moeten houden, kun je zelf ook veel doen om zo gezond en fit mogelijk te blijven!

Helaas zijn we wat beperkter geworden in onze vrijheid, zo kunnen we bijvoorbeeld niet meer naar alle activiteiten waar we normaal gesproken naar toe zouden gaan. Gelukkig zijn er nog veel andere opties. Belangrijk is om voldoende te bewegen, gezond te eten en te zorgen voor ontspanning.

Bewegen:

Er zijn heel veel mogelijkheden als het om bewegen gaat. Onderstaand hebben we er een aantal uitgelicht. Houd vooral rekening met je eigen mogelijkheden en zorg dat je veilig aan de slag kunt gaan.

We 'mogen' nog naar buiten, mits we 1,5 meter afstand bewaren met mensen om ons heen. Probeer daarom toch elke dag even een stukje te gaan wandelen. De frisse lucht en het bewegen zal je goed doen. Kun of wil je helemaal niet meer naar buiten? Dan zijn er genoeg mogelijkheden om ook thuis aan de slag te gaan!

Elke ochtend kun je meedoen met het programma 'Nederland in beweging' van omroep MAX op Nederland 1 en 2. Hier worden verschillende oefeningen gedaan om de conditie en spierkracht op pijl te houden. Op internet zijn alle lessen ook terug te vinden.

Iets simpels als de woning even goed schoonmaken zorgt ook voor beweging! Stoffen, poetsen, stofzuigen en dweilen zijn allemaal goed om je spieren te gebruiken en in beweging te zijn. Wist je dat een uur stofzuigen gelijk staat aan een half uur hardlopen? Een win-win situatie, een schone plek en lekker in beweging!

HOUDT 1,5 METER AFSTAND

Op creatieve manieren kun je aan de slag met beweeg oefeningen. Zo kun je flessen vullen met water en op die manier gebruiken als gewichten. Ook met je eigen lichaamsgewicht kun je aan de slag gaan, hiervoor kunnen je ook op youtube veel voorbeeld filmpjes vinden. Via de facebookpagina van jongerencoaches wmo radar kom je allerlei leuke (beweeg)challenges tegen, die je net wat extra kunnen motiveren.

Voeding:

Wat je zelf in de hand hebt, is wat je in je mond stopt. De verleiding om te kiezen voor iets gemakkelijks en wellicht ongezonds kan groot zijn. Gebruik de tijd die je hebt juist om op zoek te gaan naar gezonde maaltijden. Op internet zijn allerlei leuke en lekkere maaltijden te vinden.

De schijf van vijf kunt u aanhouden om te zien of u gezond en gevarieerd genoeg eet.

Mocht je niet in de gelegenheid zijn om zelf te koken, of er geen zin in hebben, dan zijn er ook diverse punten waar (gezonde) maaltijden voor een kleine prijs af te halen zijn. Via www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders zijn deze te vinden.

Is het halen van boodschappen een probleem? Wellicht kan 'Delfshaven helpt' je hierbij ondersteunen. Voor alle (hulp)vragen kun je bellen naar: 010-7470022 of vul het formulier in via: www.delfshavenhelpt.nl



HOUDT 1,5 METER AFSTAND

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	GROEP	LOCATIE	VERENIGING
Kickboksen	Maandag	15:15-16:15	2 t/m 6	Kedoestraat schoolgymzaal	Balrak sportconsultancy 06-39211440
Kickboksen	Maandag	16:15-17:15	5 t/m 8	Kedoestraat schoolgymzaal	Balrak sportconsultancy 06-39211440
Schaken	Maandag	15:30-16:30	3 t/m 8	In School OBS Vierambacht	De Koddige Koning 06-39135281
Judo	Maandag	15:45-16:45	1 t/m 4	Nozemanstraat 77	JCR Judo 06-28640377
Judo	Maandag	16:45-17:45	5 t/m 8	Nozemanstraat 77	JCR Judo 06-28640377
Dans	Maandag	15:45-16:45	2 t/m 4	Mathenesserdijk 247	Got2Groove DanceCentre 010-6690566
Dans	Maandag	16:45-17:45	5 t/m 8	Mathenesserdijk 247	Got2Groove DanceCentre 010-6690566
Dans	Maandag	15:45-16:45	3 t/m 5	Mathenesserdijk 247	Got2Groove DanceCentre 010-6690566

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	GROEP	LOCATIE	VERENIGING
Sport en spel	Dinsdag	15:30-16:30	5 t/m 8	Rösener Manzstraat 80	Gameclub 06-24197494
Basketbal	Dinsdag	15:30-16:30	3 t/m 6	Spaanseweg 4	Divine 06-40453443
Atletiek	Dinsdag	15:45-16:45	3 t/m 8	Nozemanstraat 77	Rotterdam Atletiek 06-13980227
Judo	Woensdag	12:45-13:30	2 t/m 4	Rösener Manzstraat 80	JCR Judo 06-28640377
Kickboksen	Woensdag	13:00-14:00	2 t/m 6	Aelbrechtskade 146	Team Loyalty 010-8180020
Dans	Woensdag	13:00-14:00	2 t/m 6	Kedoestraat schoolgymzaal	Got2Groove DanceCentre 010-6690566
Judo	Woensdag	13:30-14:30	5 en 6	Rösener Manzstraat 80	JCR Judo 06-28640377
Kickboksen	Woensdag	14:45-15:45	3 t/m 6	Speelzaal Mariaschool	Balrak sportconsultancy 06-39211440
Schaken en dammen	Woensdag	14:45-15:45	3 t/m 8	Mariaschool	De Koddige Koning 06-39135281

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	GROEP	LOCATIE	VERENIGING
Turnen	Woensdag	15:00-16:00	1 t/m 3	Kedoestraat schoolgymzaal	Playfit 06-83569277
Voetbal (zaal)	Woensdag	15:30-16:30	6 t/m 8	Spaanseweg 4	F.C. Maense 06-40790245
Kickboksen	Woensdag	15:45-16:45	3 t/m 6	Speelzaal Mariaschool	Balrak sportconsultancy 06-39211440
Turnen	Woensdag	16:00-17:00	4 en 5	Kedoestraat schoolgymzaal	Playfit 06-83569277
Turnen	Woensdag	17:00-18:00	6 t/m 8	Kedoestraat schoolgymzaal	Playfit 06-83569277
Hockey	Donderdag	15:45-16:45	3 en 4	Nozemanstraat 77	HC Delfshaven 06-48198099
Dans	Donderdag	16:00-16:45	3 t/m 5	Mathenesserdijk 247	Got2Groove DanceCentre 010-6690566

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	GROEP	LOCATIE	VERENIGING
------------	-----	------	-------	---------	------------

Zaalvoetbal	Donderdag	16:15-17:15	2 en 3	Kedoestraat schoolgymzaal	F.C. Maense 06-40790245
Hockey	Donderdag	16:45-17:45	5 t/m 8	Nozemanstraat 77	HC Delfshaven 06-48198099
Dans	Donderdag	16:45-17:45	6 t/m 8	Mathenesserdijk 247	Got2Groove DanceCentre 010-6690566
Zaalvoetbal	Donderdag	17:15-18.:5	4 t/m 6	Kedoestraat schoolgymzaal	F.C. Maense 06-40790245
Basketbal	Vrijdag	15:15-16:15	3 t/m 8	Kedoestraat schoolgymzaal	Divine 06-40453443
Kickboksen	Vrijdag	15:45-16:45	3 tm/ 8	Nozemanstraat 77	Balrak sportconsultancy 06-39211440
Freerunning	Vrijdag	16:00-17:00	3 t/m 8	Gymzaal Coloniastraat	Rooftop Kings 06-36106558

Delfshaven

Samen leven - Samen bewegen



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Gill Taytelbaum / gtaytelbaum@wморadar.nl / 06-54954223