

Seniorenwelzijn

Beste lezer,

In dit boekje vindt u alle activiteiten die wij in Schiedam organiseren. Spreekt een of meer van deze activiteiten u aan? Loop dan gewoon even bij ons binnen. Wilt u liever eerst nog wat informatie? Neem dan contact op met een van onze medewerkers. Hun contactgegevens staan op de achterkant.

Bij De 5 Molens gaan de deuren elke doordeweekse dag om 09.00 uur open en bent u welkom voor verschillende activiteiten. Er is voor iedereen wel wat passends te doen!

Natuurlijk kunt u ook gewoon even bijkletsen onder het genot van een gratis kopje koffie of thee. Om 16.30 uur sluiten wij de deuren weer.

Onze enthousiaste en altijd vriendelijke gastvrouwen en -heren zijn aanwezig om u op uw gemak te laten voelen en alles in goede banen te leiden.

U kunt ook op andere locaties in de stad meedoen aan onze interessante activiteiten!

Kosten

Aan de meeste activiteiten in de 5 Molens kunt u gratis meedoen.

Als u wel een bijdrage moet betalen, dan staat dat vermeld. Aan deelname aan activiteiten op andere locaties zijn meestal wel kosten verbonden.

is er voor u als u:

- Samen leuke en leerzame activiteiten wilt doen
- Op zoek bent naar een zinvolle daginvulling
- Lichamelijk en/of mentaal fit en gezond wil worden en blijven

Activiteitenlocaties

- **De 5 Molens**, Nieuwe Damlaan 818 (Nieuwland)
- **Hof in Zuid**, Nieuwe Maasstraat 68D (Schiedam-Zuid)
- **Wijkcentrum de Brug**, Heijermansplein 35 (Noordrand)
- **Wijkhuis Dreesplein**, Dr. Willem Dreesplein 2 (Nieuwland)
- **Gymzaal Warmoezenierspad 1** (Noordrand)
- **Voorberglaan 35** (Noordrand)
- **Wijkpost Woonplus**, Bagijnhof 20 (Centrum)
- **PPSC, Sportpark Thurlede**, Parkweg 419 (Nieuwland)
- **Wijk- en bewonersvereniging Tuindorp**, Perenlaan 5 (Kethel)

Contact

Voor vragen over de activiteiten in de 5 Molens kunt u terecht bij Anita Breevoort: abreevoort@seniorenwelzijn.nl of 06 23 42 30 12 of op het algemene nummer: 010 470 55 00.

Voor vragen over de activiteiten op de andere locaties kunt u contact opnemen met Natalie Wassink: nwassink@seniorenwelzijn.nl of 06 57 31 43 80 of Miriam van Boxtel: mvanboxtel@seniorenwelzijn.nl of 06 57 45 26 14.

© Stood-Seniorenwelzijn, 2025

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend

WWW.SENIORENWELZIJN.NL

Activiteitenoverzicht



Schiedam
juli - december 2025



Wanneer	Activiteit	Kosten
Maandag		
10:00-12:00	Beeldkracht	gratis
10:30-11:30	Gymnastiek	€16,55 per maand
10:30-13:00	Inloop Creaochtend	gratis
11:30-12:30	Gymnastiek	€16,55 per maand
13:00-14:00	Breinfrit	gratis
Dinsdag		
08:45- 09:45	Yoga	€16,55 per maand
10:00- 11:00	Yoga	€16,55 per maand
13:00-14:00	Dansen	gratis
13:00-16:00	Klaverjassen/jokeren	€4,40 p.mnd (via club)
13:00-13:30	Wandelgroep ‘Blokje om’	gratis
13:30-15:00	Geluk van vroeger	gratis
Woensdag		
10:00-12:30	Inloop Creaochtend	gratis
10:00-12:00	Samen zingen	€16,55 per maand
12:00-13:00	Gezonde lunch	€3,50 per keer
12:00-16:00	Mesken (club voor Turkse mannen)	gratis
13:30-15:30 2e v/d maand	Bingo	€6 p.p. (4 rondes) + €1,50 extra ronde
Donderdag		
09:00-13:00 (1x per 14 dagen)	Kapper	info: 06 23 56 47 12
9:00-10:00	Samenfit	€12 p. mnd
9:00-10:00	Samenfit	€12 p. mnd
10:00-12:30	Gitaarles	gratis
12:45-16:00	Bridge	€4,40 (via club) p.mnd
14:00-16:00 (2e v/d maand)	Seniorenactief	gratis
Vrijdag		
09:30-10:30	Blijf overeind!	€16,55 p. mnd
10:00-11:30 (1e v/d maand)	Bloemshikken	€7,50 per keer
10:30-11:30	Vitaliteit en bewegen	€16,55 per maand
11:00- 13:00	Spreekuur Humanitas	gratis
12:00-14:00 (2e&4e v/d maand)	Warme lunch	€7,50 per keer
Zaterdag		
09:30-12:00 (3e v/d maand)	Repair café	Vrijwillige bijdrage

Activiteiten bij De 5 Molens

Wanneer	Activiteit	Locatie	Kosten
Maandag			
09.30 - 11.30	Creatieve contactochtend	Hof in Zuid	Zelf materiaal meenemen
13.00 - 15.00	Ontmoetingsclub	Wijkver. Tuindorp	€ 4,40 per keer
14.00 - 15.00	Ontspannen bewegen	Hof in Zuid	€ 5 per maand
14.30 - 15.30	Beweeggroep	Gymzaal Warmoezenierspad	€16,55 per maand
Dinsdag			
10.00 - 12.00	Koffiemoment	Wijkpost Woonplus	Gratis
10.00 - 14.30	Visiteclub	DrieMaasStede	€ 9,40 per keer incl. lunch, excl. vervoer (€3,30)
11.30 - 12.30	Stoel Yoga	Hof in Zuid	€ 16,55 per maand
19.00 - 22.00	Sjoelen	Hof in Zuid	€ 5 per maand
Woensdag			
09.30-10.30	Gymnastiek	Hof in Zuid	€ 5 per maand
10.00 - 12.00	Koffie De Brug	Wijkcentrum De Brug	€ 4,40 per maand excl. koffie/thee
Donderdag			
10.00-12.00	Koffiemoment	Wijkpost Woonplus	Gratis
11.00-13.00	Sporten voor mensen met geheugenproblemen	PPSC	€6,00 per keer (incl. lunch en vervoer)
12.00-14.00 (elke 2 weken)	Lunchclub	DrieMaasStede	Eigen kosten
13.30 - 16.00	Spelletjesmiddag	Hof in Zuid	Gratis
11.30 - 12.30 2e v.d. maand	Stoelyoga	Wijkcentrum De Brug	€ 16,55 per maand
13.30 - 14.30 1e, 3e & 4e v/d mnd	Stoelyoga	Wijkcentrum De Brug	€ 16,55 per maand
13.30 - 15.30 (laatste v.d. maand)	Bingo	Hof in Zuid	€ 6,50
Zaterdag			
Vanaf 14.00	Kookgroep De Hollandse pot	Wijkhuis Dreesplein	€ 3,50 per keer (van tevoren opgeven)

Activiteiten op andere locaties