

# 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 veel van de 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)
- **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)
- **Bij Bosschart**, Groenelaan 45 (Schiedam-Zuid)

## Contact

Voor vragen over de activiteiten in de 5 Molens kunt u terecht bij Anita Breevoort: [abreevoort@seniorenwelzijn.nl](mailto: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](mailto:nwassink@seniorenwelzijn.nl) of 06 57 31 43 80 of Miriam van Boxtel: [mvanboxtel@seniorenwelzijn.nl](mailto:mvanboxtel@seniorenwelzijn.nl) of 06 57 45 26 14.

© Stood-Seniorenwelzijn, 2026

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend

[WWW.SENIORENWELZIJN.NL](http://WWW.SENIORENWELZIJN.NL)

# Activiteitenoverzicht



**Schiedam**  
januari - maart 2026



# Seniorenwelzijn

| Wanneer                          | Activiteit                          | Kosten                                    |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| Maandag                          |                                     |                                           |
| 10:00-12:00                      | Beeldkracht                         | gratis                                    |
| 10:30-11:30                      | Gymnastiek                          | €17,50 p.mnd                              |
| 10:30-13:00                      | Inloop Creaochtend                  | gratis                                    |
| 11:30-12:30                      | Gymnastiek                          | €17,50 p.mnd                              |
| 13:00-14:00                      | Breinfrit                           | gratis                                    |
| Dinsdag                          |                                     |                                           |
| 08:45- 09:45                     | Yoga                                | €17,50 p.mnd                              |
| 10:00- 11:00                     | Yoga                                | €17,50 p.mnd                              |
| 13:00-14:00                      | Dansen                              | gratis                                    |
| 13:00-16:00                      | Klaverjassen/jokeren                | €4,60 p.mnd (via club)                    |
| 13:00-13:30                      | Wandelgroep<br>‘Blokje om’          | gratis                                    |
| Woensdag                         |                                     |                                           |
| 09.00-13.00                      | Inloop Creaochtend                  | gratis                                    |
| 10:00-12:00                      | Samen zingen                        | €17,50 p.mnd                              |
| 12:00-13:00                      | Gezonde lunch                       | €3,50 per keer                            |
| 12:00-16:00                      | Mesken (club<br>voor Turkse mannen) | gratis                                    |
| 13:30-15:30<br>2e v/d maand      | Bingo                               | €6 p.p. (4 rondes)<br>+ €1,50 extra ronde |
| Donderdag                        |                                     |                                           |
| 9:30-10:30                       | Maak kennis met Samenfit            | €12 p. mnd                                |
| 10:00-12:00                      | Gitaargroep                         | gratis                                    |
| 12:45-16:00                      | Bridge                              | €4,60 (via club) p.mnd                    |
| 14:00-16:00<br>(2e v/d maand)    | Seniorenactief                      | gratis                                    |
| Vrijdag                          |                                     |                                           |
| 09:30-10:30                      | Blijf overeind!                     | €17,50 p. mnd                             |
| 10:00-11:30<br>(1e v/d maand)    | Bloemshikken                        | €7,50 per keer                            |
| 10:30-11:30                      | Vitaliteit en bewegen               | €17,50 p.mnd                              |
| 11:00- 13:00                     | Spreekuur Humanitas                 | gratis                                    |
| 12:00-14:00<br>(2e&4e v/d maand) | Warme lunch                         | €8,00 per keer                            |
| Zaterdag                         |                                     |                                           |
| 09.00-12.00<br>(3e v/d maand)    | Repair café                         | Vrijwillige bijdrage                      |

Activiteiten bij De 5 Molens

| Wanneer                                  | Activiteit                                   | Locatie                     | Kosten                                                   |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|
| Maandag                                  |                                              |                             |                                                          |
| 13.00 -14.00                             | Sport en dans                                | Bij Bosshardt               | € 8,00 p.mnd                                             |
| 13.00-14.00/<br>(m.u.v. de 1e v/d maand) | Blijf overeind                               | Wijkcentrum De Brug         | €13,50 p.mnd                                             |
| 13.00 - 15.00                            | Ontmoetingsclub                              | Wijkver. Tuindorp           | € 4,60 per keer                                          |
| 14.00-15.00<br>(m.u.v. de 1e v/d maand)  | Blijf overeind                               | Wijkcentrum De Brug         | €13,50 p.mnd                                             |
| 14.00 - 15.00                            | Ontspannen bewegen                           | Hof in Zuid                 | € 5 p.mnd                                                |
| 14.30 - 15.30                            | Beweeggroep                                  | Gymzaal<br>Warmoezenierspad | €17,50 p.mnd                                             |
| Dinsdag                                  |                                              |                             |                                                          |
| 10.00 - 12.00                            | Koffiemoment                                 | Wijkpost Woonplus           | Gratis                                                   |
| 10.00 - 14.30                            | Visiteclub                                   | DrieMaasStede               | € 9,90 per keer<br>incl. lunch, excl.<br>vervoer (€3,30) |
| 10.30-12.30                              | Fitness met instructeur                      | Bij Bosshardt               | € 8,00 p.mnd                                             |
| 11.30 - 12.30                            | Stoel Yoga                                   | Hof in Zuid                 | € 17,50 p.mnd                                            |
| 19.00 - 22.00                            | Sjoelen                                      | Hof in Zuid                 | € 5 p.mnd                                                |
| Woensdag                                 |                                              |                             |                                                          |
| 09.30-10.30                              | Gymnastiek                                   | Hof in Zuid                 | € 5 p.mnd                                                |
| 10.00 - 12.00                            | Koffie De Brug                               | Wijkcentrum<br>De Brug      | € 4,60 p.mnd<br>excl. koffie/thee                        |
| 10.00-12.00                              | Bewegen&Fitness<br>voor vrouwen              | Bij Bosshardt               | € 8,00 p.mnd                                             |
| Donderdag                                |                                              |                             |                                                          |
| 10.00-12.00                              | Koffiemoment                                 | Wijkpost Woonplus           | Gratis                                                   |
| 11.00-13.00                              | Sporten voor mensen<br>met geheugenproblemen | PPSC                        | € 6,00 per keer<br>(Incl. lunch en vervoer)              |
| 12.00-14.00<br>(elke 2 weken)            | Lunchclub                                    | DrieMaasStede               | Eigen kosten                                             |
| 13.30 - 16.00                            | Spelletjesmiddag                             | Hof in Zuid                 | Gratis                                                   |
| 11.30 - 12.30                            | Stoelyoga                                    | Wijkcentrum De Brug         | € 17,50 p.mnd                                            |
| 2e v.d. maand                            |                                              |                             |                                                          |
| 13.00 tot 16.30<br>(2e &4e v.d. mnd)     | Mandala tekenen                              | Wijkcentrum de Brug         | € 4,60 p.mnd                                             |
| 13.30 - 14.30                            | Stoelyoga                                    | Wijkcentrum De Brug         | € 17,50 p.mnd                                            |
| 1e, 3e & 4e v/d mnd                      |                                              |                             |                                                          |
| 13.30 - 15.30<br>(laatste v.d. mnd)      | Bingo                                        | Hof in Zuid                 | € 7,00                                                   |
| 14.00-16.00                              | Fitness met instructeur                      | Bij Bosshardt               | € 8,00 p.mnd                                             |

Activiteiten op andere locaties