

DOCK Pernis

**Activiteiten
overzicht
volwassenen**

**Huis van de Wijk
De Bonte Koe**



De kracht van
wij samen

DOCK

Weekprogramma

Maandag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09:30 - 12:00	Biljarten	€1,00 per keer	Nee	Cor Bastemeijer: 06 2557 1739
10:00 - 12:00	Crea+Breiclub	Gratis	Ja	Diana Fernandez-Iglesias: 06 5375 3639
13:30 - 17:00	Biljarten	€1,00 per keer	Nee	Bas de Korte: 06 4132 5491
19:00 - 21:00	Pilates	Graag contact opnemen	Ja	Liesbeth Schriel: 06 4216 4560
20:00 - 22:00	Ontspanningsgroep	Gratis	Ja	Silvia Verschoor: 06 8723 3562

Dinsdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
10:00 - 11:30	Spelletjesochtend	Gratis	Nee	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
10:30 - 12:00	Mantelzorg spreekuur	Gratis	Ja	Siya Jolobe 06 1771 1301
12:00 - 13:30	Huiskamer (broodlunch)	Gratis	Nee	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
13:30 - 17:00	Biljarten	€1,00 per keer	Nee	Bas de Korte: 06 4132 5491
13:30 - 15:30	Fit Gym	Gratis	Nee	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
14:00 - 15:00	Mee(r) bewegen!	€2,50 per les	Ja	Ellen Waltmans 06 4317 4447
19:00 - 21:00	Boksen Pernis	€2,50 per les	Ja	Peter Vlietstra: 06 2340 7231
19:30 - 20:30	Do-In Yoga voor volwassenen	Graag contact opnemen	Ja	Ellen Waltmans 06 4317 4447

Woensdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09:30 - 12:00	Biljarten	€1,00 per keer	Nee	Cor Bastemeijer: 06 2557 1739
13:30 - 17:00	Biljarten	€1,00 per keer	Ja	Bas de Korte: 06 4132 5491
20:00 - 22:00	Ontspanningsgroep	Gratis	Ja	Silvia Verschoor: 06 8723 3562

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

Voor meer informatie volg ons op



www.facebook.com/hvdwijkDeBonteKoe
www.dock.nl

Weekprogramma

Donderdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
09:30 - 11:30	Taaltafel	Gratis	Nee	Siya Jolobe: 06 1771 1301
12:00 - 13:30	Huiskamer (broodlunch)	Gratis	Nee	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
13:00 - 14:30	Game Seniors	Gratis	Nee	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
13:30 - 17:00	Biljarten	€1,00 per keer	Nee	Bas de Korte: 06 4132 5491
14:00 - 16:00	Ouderenkoor	Gratis	Ja	Leen Meyboom: 010 438 1992
19:00 - 22:00	Tekenen & Schilderen	Gratis	Ja	Lenie Verhagen: 010 416 3205
19:00 - 21:30	Franse Les	Gratis	Ja	Joop de Jong: 06 5362 7013

Vrijdag

Tijdstip	Activiteit	Kosten	Aanmelden	Contactpersonen
11:00 - 12:00	Fit Gym	Gratis	Ja	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
31 mei 13:00 - 17:00	Fit festival 55+ incl. familie sportdag voor jong & oud	Gratis	Ja	Michelle van der Leeden 06 2837 3528
13:30 - 16:00	Ouderensoos	€10,00 per 3 maanden	Ja	Anneke van Oort 06 2465 8434
19:00 - 21:00	Boksen Pernis	€2,50 per les	Ja	Peter Vlietstra: 06 2340 7231
19:00 - 21:00	Ontspanningsgroep	Gratis	Ja	Marianne van de Linden 06 1411 7449

Administratiefsprekuur

Maandag van 10.00 tot 12.00 uur
Wijkhub Pernis, Vroomstraat 14, 3195VP Pernis

Woensdag van 14.00 tot 17.00 uur
Huis van de Wijk – De Bonte Koe
Ring 224, 3195XR Pernis

U kunt een afspraak maken met Michelle van der Leeden
☎ 06 2837 3528
✉ mvdleeden@dock.nl

Mantelzorgsprekuur

U kunt een afspraak maken met Siya Jolobe
☎ 06 1771 1301
✉ sjolobe@dock.nl

Voedselbank Pernis

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over de Voedselbank?

Neem dan contact op met Eric Kooij

☎ 06 4617 7688

✉ eric@raakbv.nl

Openingstijden Bibliotheek

Medewerker Bibliotheek aanwezig
Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

Huis van de Wijk de Bonte Koe

Ring 224, Pernis
www.dock.nl

Voor meer informatie volg ons op

📘 [hvdwijkDeBonteKoe](https://www.facebook.com/hvdwijkDeBonteKoe)