Activiteiten september

**In september is er weer van alles te beleven bij De Nieuwe Nachtegaal.
Van samen eten, wandelen en bewegen tot creative workshops,
spelletjes en gezellig ontmoeten.
Kom gezellig langs op een van onze locaties!**



Locatie Mezenhof 27
Maandag t/m vrijdag 10:00 - 17:00 uur
Nathalia van Leeuwen, 010-32 20 455



Locatie Huismanstraat 30
Dinsdag t/m donderdag 10:00 - 13:00 uur
Hanneke Grootenboer, 06-48132033

Fitness (gratis voor iedereen)

Werk aan je gezondheid !

Kom lekker bewegen en maak gebruik van onze fitness apparaten. Terwijl je actief bezig bent, kan je kind heerlijk spelen in onze speelhoek. Zo kun je, op een ontspannen manier, werken aan je gezondheid, terwijl je kind zich ook prima vermaakt.

Na het sporten ben je van harte welkom om samen een kopje koffie of thee te drinken in het Huis van de Wijk Huismanstraat.



In de Mezenhof hebben we een groot activiteitenaanbod, kijk eens op onze activiteitenpagina op de website. Onderstaande 3 activiteiten brengen we in september graag onder de aandacht:

Mezenhof

Vanaf dinsdag
1 september
17:00 - 18:00 uur

Buurthap
Samen eten, gezelligheid en een betaalbare maaltijd!
Elke dinsdag kun je gezellig aanschuiven bij de Buurthap in Huis van de Wijk De Nieuwe Nachtegaal. Een mooie gelegenheid om lekker te eten én nieuwe mensen te ontmoeten.

Vanaf woensdag
2 september
13:00 - 14:30 uur

Val Niet Training
Tijdens deze training werkt u aan balanskracht en zelfvertrouwen.
Praktische oefeningen in een gezellige groep, onder begeleiding van een professionele trainer. (Beweegruimte)

Donderdag
10 september
vanaf 10:00 uur

Taart bakken
Eerst bakken, dan smullen! Een lekkere taart komt natuurlijk niet vanzelf op tafel.
Kom gezellig helpen met bakken en dan kunnen we deze donderdag samen proeven!

Huismanstraat



Woensdag
2 september
09:30 - 12:00 uur

Wandeling
Ontdek de gescheidenis van Rotterdam!
Ga met ons mee op een uitgebreide digitale audioroute langs historische highlights. Trek je wandelschoenen aan en wandel gezellig met ons mee! (Verzamelen Huismanstraat)



Donderdag
3 september
19:00 – 21:00 uur

AI-workshop
Benieuwd wat AI voor jou kan betekenen? Ontdek op een leuke en eenvoudige manier wat AI is en hoe het u kan helpen in het dagelijks leven.



Vanaf vrijdag
4 september
13:00 – 14:30 uur

Meditatie
Meditatie helpt je om innerlijke rust en stilte te ervaren en meer aandacht te hebben voor jezelf. Gun jezelf een moment van ontspanning en doe gezellig mee.



Woensdag
9 september
vanaf 14:00 uur

Koffie, taart & ontmoeten
Graag ontmoeten wij u! Kom gezellig langs voor een kopje koffie of thee en een heerlijk stukje taart. We sluiten af met een leuke rondleiding door het gebouw van C3 Studios.



Vrijdag
11 september
09:30 – 11:30 uur

Leef- & beweegtraining
Gezonder leven, minder stress, meer rust en positiever denken? Tijdens de leef- en beweegtraining van Inmovement ga je op een gezellige en actieve manier aan de slag met je gezondheid en welzijn.



Vrijdag
11 september
19:30 – 22:00 uur

Buurtquiz
Klaar voor een avond vol gezelligheid, muziek en verrassende vragen? Test samen met je buren je kennis tijdens onze unieke buurtquiz. Verwacht feiten, muziek, een beetje onzin en natuurlijk een mooie prijs!



Dinsdag
15 september
15:30 – 17:00 uur

Expeditie FUN FIT'R avontuur
Een sportief avontuur voor kinderen van 4 tot 12 jaar! Nieuwe vrienden maken, leuke challenges doen, spelletjes spelen en sterker & fitter worden. En natuurlijk sluiten we af met een diploma én een feestje!



Woensdag
16 september
14:00 – 16:00 uur

Gezellige spelletjesmiddag
Zin in een gezellige middag vol spelletjes? Van leuke gezelschapsspellen tot spannende bordspellen: er is volop keuze. Neem je gezelligheid mee en doe lekker mee!



Donderdag
17 september
12:00 – 14:00 uur

Rondleiding & soep met brood
Nieuwsgierig wat er allemaal te doen is aan de Huismanstraat? Kom gezellig langs, ontdek ons Huis van de Wijk tijdens een rondleiding en schuif daarna aan voor een heerlijke lunch met soep en brood.



Zaterdag
19 september
09:30 – 13:00 uur

World Cleanup Day
Samen maken we Oud-Charlois schoner! Operatie Afval Rotterdam organiseert samen met De Nieuwe Nachtegaal een gezellige opruimactie in Oud-Charlois. Help jij mee om onze buurt én stadsnatuur een handje te helpen?



Maandag
21 september
19:00 – 21:00 uur

Workshop sieraden maken
Maak iets moois met je eigen handen! Altijd al je eigen sieraad willen maken? Tijdens deze creatieve workshop ga je zelf aan de slag. Leuk om te doen én leuk om daarna te dragen!



Donderdag
24 september
14:00 – 16:00 uur

Workshop bloemschikken
Breng de gezelligheid in huis met een prachtig bloemstuk! Niets geeft zoveel sfeer als een zelfgemaakt, vers bloemstuk. Kom gezellig en maak iets moois voor thuis.



Vrijdag
25 september
19:30 – 23:00 uur

Openlucht cinema zuid
Kom gezellig samen genieten van een mooie film in de openlucht! Neem gerust een dekentje mee en maak er samen een gezellige filmavond van.

Informatie en aanmelden:
Voor meer informatie over het complete aanbod en het aanmelden voor activiteiten kunt u terecht op onze website: www.denieuwenachtegaal.nl, of per telefoon: 010 - 3320455 email: info@denieuwenachtegaal.nl