



DE NIEUWE
NACHTEGAAL



DE NIEUWE NACHTEGAAL

Mezenhof 27, 3082 ZE Rotterdam Charlois
Tel. 010-32 20 455

MAANDAG

- 10:00 - 11:00 Computer spreekuur, vrije inloop (Eerste etage)
- 10:30 - 12.00 Passende yoga (gegeven door Mike, bewegingsruimte begane grond)
- 12:00 - 16:00 Klaverjassen (activiteit van de wijkvereniging, eerste etage)
- 19:00 - 20:00 Tekenen & schilderclub (tekenles gegeven door Leon, eerste etage)

DINSDAG

- 09:00 - 10:00 Hatha Yoga (gegeven door Mike, bewegingsruimte)
- 10:30 - 12:00 Passende yoga (gegeven door Mike, bewegingsruimte)
- 14:00 - 15:00 Yogales (gegeven door Yvonne, alleen voor vrouwen !)
- 17:00 - 18:00 Buurthap @Naat's (aanmelden verplicht, hier opeten/geen afhaal, eerste etage)

WOENSDAG

- 10:00 - 12:30 Hartenlief (zie website voor data, eerste etage)
- 14:30 - 16:00 Tekenen & Schilderclub (gegeven door Leon, eerste etage)
- 14:00 - 16.30 Quilt club (activiteit van de wijkvereniging, eerste etage)
- 13:30 - 15:30 55+ Sociëteit (activiteit van de wijkvereniging, eerste etage)
- 17:00 - 19:00 Afhalen Rechtstreeks - www.rechtstreeks.nl/charlois
- 19:00 -20:00 Lijn mee (activiteit van de wijkvereniging, eerste etage in de Thuiskamer)



DE NIEUWE
NACHTEGAAL



DE NIEUWE NACHTEGAAL

Mezenhof 27, 3082 ZE Rotterdam Charlois
Tel. 010-32 20 455

DONDERDAG

- 12:30 - 14:00 Repaircafé - in de Thuiskamer / elke donderdag
- 12:00 : 14:00 Elke laatste donderdag vd maand: Bakkie Pleur in de Thuiskamer
- 12:00 - 16:00 Klaverjassen voor senioren (activiteit van de wijkvereniging)
- 13:30 - 15:30 Sjoelen (aanmelden via website)
- 16:00 - 18:00 Vegetarisch/vegan Buurthap (afhaal en hier opeten-reserveren)

VRIJDAG

- 10:30 - 12:00 Passend Yoga (gegeven door Mike, bewegingsruimte)
- 09:15 - 10:15 Cursus Meditatie (begane grond - bewegingsruimte)
- 13:00 - 14:15 Cursus positief denken -(van brahmakumaris, zie website, eerste etage in de Thuiskamer)
- 14:15 - 15:15 Raj Yoga (Eerste etage in de Thuiskamer)
- 14:00 - 15:00 Keramiek les. (aanmelden via website)
- 14:00 - 15:00 Meditatie (sportruimte, achterin de gang, begane grond)
- 19:30 - 00:00 Klaverjassen (derde vrijdag vd maand, wijkvereniging)

ZONDAG

- 13:30 - 16:30 Elke 3e zondag in de maand
Modeltekenen (gegeven door Coen van Werklicht)
aanmelden via de website svp



DE NIEUWE NACHTEGAAL

- Pedicure Carla Schets : Medisch en Cosmetisch (di, wo, do 08:00 - 18:00 uur, begane grond)
- Restaurant: Tante Sjaar, ingang Albatroslaan.
- Kinderdagverblijf en BSO: Partou (ingang begane grond & 1e etage)
- Fysiotherapie / Kinderfysiotherapie (begane grond) (op afspraak, bel 010-4280225)
- Ubizorg (bel 010-7201808 / info@ubizorg.nl, begane grond)

Hamama Care, Zorg op maat (begane grond)

- www.hamamacare.nl / email: info@hamamacare.nl / 06-82470960

Rechtstreex afhaalpunt (ingang begane grond, op

- woensdag. Voor meer info : www.rechtstreex.nl/charlois)

Biljartvereniging Charlois (begane grond, info: bel Arie

- Westdijk 06-52392745 of email: a.westdijk61@upc.nl

**Biljarten
kan trouwens
iedere dag!**