

Welkom bij Naut!

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

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

Natuurlijk kun je 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 je op je gemak te laten voelen en alles in goede banen te leiden.

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

Kosten

Aan veel van de activiteiten in De 5 Molens kun je gratis meedoen. Als je wel iets moet betalen, dan staat dat erbij vermeld. Aan activiteiten op andere locaties zijn meestal wel kosten verbonden.

Naut is er voor je als je:

- 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)
- **DrieMaasStede**, 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 kun je terecht bij Anita Beevoort:
a.breevoort@welkombijnaut.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 kun je contact opnemen met Natalie Wassink:
n.wassink@welkombijnaut.nl of 06 57 31 43 80 of Miriam van Boxtel: m.vanboxtel@welkombijnaut.nl of 06 57 45 26 14.

welkombijnaut.nl



Activiteiten overzicht

Schiedam

juli - december 2026

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	Breinfoit	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/sporten	Gratis
13.00 - 16.00	Klaverjassen/jokeren	€4,60 p.mnd (via club)
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 voor Turkse mannen)	Gratis
13.30 - 15.30 (2e v/d maand)	Bingo	€6,00 p.p. (4 rondes) + €1,50 extra ronde
Donderdag		
09.30 - 10.30	Maak kennis met Samenfit	€12,00 p. mnd
10.00 - 12.00	Gitaargroep	Gratis
12.45 - 16.00	Bridge	€4,60 p.mnd (via club)
14.00 - 16.00 (2e v/d maand)	Seniorenactief	Gratis
Vrijdag		
09.30 - 10.30	Blijf overeind!	€17,50 p. mnd
10.00 - 11.30 (1e v/d maand)	Bloemschikken	€7,50 per keer
10.30 - 11.30	Vitaliteit en bewegen	€17,50 p.mnd
11.00 - 13.00	Spreekuur Humanitas	Gratis
14.00 - 15.00	Dansen/sporten	Gratis
Zaterdag		
09.00 - 12.00 (3e v/d maand)	Repair café	Vrijwillige bijdrage

Wanneer	Activiteit	Locatie	Kosten
Maandag			
13.00 - 14.00	Sport en dans	Bij Bosshardt	€8,00 p.mnd
13.00 - 14.00 (m.u.v. de 1e v/d maand)	Blijf overeind	Wijkcentrum De Brug	€13,00 p.mnd
13.00 - 15.00	Ontmoetingsclub	Wijkver. Tuindorp	€4,60 per keer
14.00 - 15.00 (m.u.v. de 1e v/d maand)	Blijf overeind	Wijkcentrum De Brug	€13,00 p.mnd
14.00 - 15.00	Ontspannen bewegen	Hof in Zuid	€5,00 p.mnd
Dinsdag			
10.00 - 12.00	Koffiemoment	Wijkpost Woonplus	Gratis
10.00 - 14.30	Visiteclub	DrieMaasStede	€9,90 per keer excl. vervoer (€3,45)
10.30 - 12.30	Fitness met instructeur	Bij Bosshardt	€8,00 p.mnd
11.30 - 12.30	Stoelyoga	Hof in Zuid	€17,50 p.mnd
19.00 - 22.00	Sjoelen	Hof in Zuid	€5,00 p.mnd
Woensdag			
09.30 - 10.30	Gymnastiek	Hof in Zuid	€5,00 p.mnd
10.00 - 12.00	Koffie De Brug	Wijkcentrum De Brug	€4,60 p.mnd excl. koffie/thee
10.00 - 12.00	Bewegen&Fitness voor vrouwen	Bij Bosshardt	€8,00 p.mnd
Donderdag			
10.00 - 12.00	Koffiemoment	Wijkpost Woonplus	Gratis
12.00 - 14.00 (elke 2 weken)	Lunchclub	DrieMaasStede	Eigen kosten
11.30 - 12.30 (2e v/d maand)	Stoelyoga	Wijkcentrum De Brug	€17,50 p.mnd
13.00 - 16.30 (2e & 4e v/d mnd)	Mandala tekenen	Wijkcentrum de Brug	€4,60 p.mnd
13.30 - 14.30 (1e, 3e & 4e v/d mnd)	Stoelyoga	Wijkcentrum De Brug	€17,50 p.mnd
13.30 - 15.30 (laatste v/d mnd)	Bingo	Hof in Zuid	€7,00
13.30 - 15.30	Sporten voor mensen met geheugenproblemen	PPSC	Gratis excl. vervoer (€3,45)
13.30 - 16.00	Spelletjesmiddag	Hof in Zuid	Gratis
14.00 - 16.00	Fitness met instructeur	Bij Bosshardt	€8,00 p.mnd