

Nieuwsbrief

Februari 2023

De Prinsenhof draait weer op volle toeren met vele en diverse activiteiten en cursussen. Contact? Praatje? Allinig? kom naar de Prinsenhof. Geniet van culinaire hoogstandjes in ons Grand Café. Ontbijt vanaf 08.30 uur, lunch tot 14.00 uur en diner vanaf 17.00 uur. Maar ook themadiner en high tea. Met als specialiteit een Valentine High Tea op 14 februari.

Bekijk onze folder met de vaste activiteiten.

Voedselbank – groenten in blik

De Voedselbank deelt elke week eten uit aan mensen die dat tijdelijk hard nodig hebben. Dit voedsel wordt verkregen vanuit overschotten en donaties, waardoor verspilling wordt tegengegaan. Om de voedselpakketten verder aan te vullen met artikelen die niet in het standaardpakket voorkomen, staat er bij de receptie van de Prinsenhof altijd een mand. Ook in februari kunt u daar groenten in blik doneren. Helpt u ook mee? Wij zorgen dan dat het bij de voedselbank in het Lage Land komt. Alvast hartelijk dank.



Taallessen

Voor taallessen bent u bij de Prinsenhof aan het juiste adres. Nederlands wordt wekelijks gegeven. De lessen Spaans zijn al begonnen, maar u kunt natuurlijk altijd inhaken. In januari beginnen we weer met Engelse les.

Nederlandse les

Dinsdagochtend en donderdag middag

Kosten: gratis

Inschrijving: aanmelden bij de receptie.



Nederlands voor beginners (A1 en A2)

Kom uw Nederlandse taal verbeteren tijdens deze lessen. Door middel van klassikale oefeningen en conversatie werkt u aan uw Nederlandse taal onder begeleiding van Jos en Fred. Waar nodig helpt vrijwilliger Marisol u met individuele begeleiding. Woord voor woord gaat u een stapje vooruit. Al doende leert men.

Iedere woensdag

Tijd: 10:00 uur tot 11:00 uur

Kosten: gratis

Inschrijving: aanmelden bij de receptie.

Spaanse les voor gevorderden

Datum: iedere vrijdag

Tijd: 10:30 – 12:00 uur

Kosten: 10 lessen voor €25

Inschrijving: aanmelden bij de receptie.



Engelse les

Altijd al uw Engels willen verbeteren? Dan is dit uw kans! Want OC Prinsenhof biedt u 10 lessen Engels aan, op een niveau voor beginners en op een niveau voor gevorderden.



De cursus is gestart op 11 januari a.s. en wordt gegeven op de woensdagmiddagen, behalve op 25 januari, van 14.00-15.00 uur voor beginners en van 15.00-16.00 uur voor gevorderden. Maximaal acht personen per groep. Wij houden u op de hoogte omtrent de start van een nieuwe cyclus

Kosten: € 25,00 voor 10 lessen (vooraf betalen) inschrijving bij de receptie.

Uit de vele activiteiten in februari.

Bingo 8 februari.



Voor een gezellige bingo-middag komt u natuurlijk naar de Prinsenhof. Er zijn mooie prijzen ingekocht en de vrijwilligers hebben er altijd veel zin in. We drinken wat, we spelen bingo, we praten wat, we luisteren wat.

Kortom, we maken het gezellig! En wie weet gaat u wel met een leuke prijs naar huis.

Datum: woensdag 8 februari, iedere 2^e woensdag van de maand

tijd: 14:00 – 16:00 uur

kosten: € 6,00 voor 7 rondes

vrije inloop.

Repair café 6 en 20 februari.



In februari kunt u op maandag de 6^e en de 20^e van 09:30 tot 12:00 uur een kapot apparaat voor reparatie aanbieden bij het repair café in het Grand Café.

Vrije inloop.

Vragenuurtje 6 en 20 februari.

Maandag 6 en 20 februari zitten ervaren vrijwilligers van 14:00 tot 16:00 uur met ruime tijd voor u klaar met een luisterend oor. Heeft u vragen, komt u ergens niet uit, heeft u moeite met instanties, uw huisbaas, uw burens, worstelt u met internet of uw financiën, wilt u een verhaal kwijt en zo meer, schroom niet en kom langs. Als dat nodig is doen wij ons best om u door verwijzing op een goed spoor te zetten.

Een afspraak kunt u maken aan de balie van de receptie van de Prinsenhof of bel 010-2867218. Graag aangeven waar het over gaat, maar dat hoeft niet.

*Komende data: 6 en 20 februari, 6 en 20 maart
tijd: vanaf 14:00 uur
afspraak maken via de receptie
kosteloos.*

Alleen voor mannen! 3, 10 en 17 februari.



We hebben veel activiteiten bij ons in de Prinsenhof die druk worden bezocht door vrouwen, maar nu hebben we een activiteit alleen voor mannen.

Vanaf januari hebben we elke vrijdagmiddag (behalve de laatste van de maand) een mannensoos.

We drinken gezellig een drankje en praten over uiteenlopende onderwerpen, zoals de politiek, de haven, vroeger en nu.

Marianne is de (vrouwelijke) gespreksleider en laat eenieder zijn zegje doen.

Vrijdag 3, 10 en 17 februari van 14:00-15:00 uur. Kosteloos

Kom gezellig een keertje langs!

De belastingwinkel.



Ook voor februari kunt u via de receptie van de Prinsenhof een afspraak maken voor een gesprek met een student fiscaal recht die medewerker is van de belastingwinkel.

U kunt terecht voor vragen over en begeleiding bij de aangifte van de inkomstenbelasting. Voor tijden, plaats, voorwaarden en nadere informatie: bel de receptie of kom langs.

Afspraak via de receptie kosteloos.

Muzikale zondagmiddag 5 februari.

Op zondag 5 februari komt Hugo Franks Live Music. Hugo heeft al meerdere keren opgetreden en is met zijn mooie repertoire bekend in de Prinsenhof.

Muzikaal is er weer een gezellig optreden te verwachten, met een gevarieerd programma. De tijdloze Evergreens, Jazz, Pop Classics en de onvergetelijke hits en meezingers.

Kom gezellig op deze zondagmiddag naar de Prinsenhof voor een hapje, drankje en misschien een dansje of luisteren naar de mooie muziek van Hugo. Het belooft weer een fijn optreden te worden.



Datum: 5 februari

tijd: 13:00 uur tot 16:00 uur

zaal open: 12:30 uur vrije inloop, vol=vol er is plek voor 60 personen.

Themadiner.

Ons befaamde themadiner vindt op 24 februari plaats in ons Grand Café. Het thema is dit keer “bourgondisch”. Op Valentijnsdag, 14 februari, is er een Valentine High Tea.

Vooruitblik

Tabletcursus.



De volgende serie van tien lessen begint op 20 april

Raak meer bedreven met uw tablet. Tijdens de cursus leert u handige snufjes over wat u er allemaal mee kunt doen. Zoals waar vind ik een lekker recept of een spelletje, hoe kan ik beeldbellen en nog veel meer.

In 10 lessen komen de volgende onderwerpen aan bod:

Internet / Accounts / Adresboek / Mail / Foto, Film / Apps / Sociale Media / Geheugen / Printen.

Schrijf snel in, want er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Datum: start op donderdag 20 april

tijd: 10:00-12:00 uur

kosten: € 15,- per persoon voor 10 lessen

inschrijving: aanmelden via de receptie, vol=vol.

Muzikale zondagmiddag 5 maart



Perry Zuidam komt er weer een gezellige middag van maken in de Prinsenhof. Zijn gezellige brede repertoire omvat voor ons bekende meezing liedjes. Tijdloos en zeer geliefd bij de wat jongeren-ouderen. Kom deze zondagmiddag naar het Grand Café de Prinsenhof voor een dansje of gezellig luisteren

*Van 13.00 uur tot 16.00 uur in het grand café zaal open 12.30 uur.
Aanmelden via de receptie vanaf 6 februari.*

En verder

GRAND CAFÉ



Gezelligheid troef!

Diner vanaf 17.00 uur, lunch tot 14.00 uur, ontbijt vanaf 08.30 uur. Vrije inloop, reserveren voor diner gewenst.

High Tea

*ledere tweede dinsdag van de maand van 12.30 uur tot 15.30 uur
reserveren via de receptie*

kosten € 9,50 pp

*1^e keer dit jaar op 14 februari met **Valentine high tea.***

Ontbijt voor een prikkie

ledere werkdag van 08.30 uur tot 10.30 uur

vrije inloop

kosten vanaf € 2,50 pp.

Themadiner

24 februari thema “bourgondisch”

Aanvang 18.00 uur, inloop 17.30 uur

reserveren via de receptie.

Kosten € 20,-

Verder iedere laatste vrijdag van de maand

Buffet

In de steigers.

Opening 15 januari van de fototentoonstelling “Uitblinkers van ’t Land” in het Prinsenpark.

In de nieuwsbrief van januari heeft u kunnen lezen over een fototentoonstelling die tot 29 januari te zien is in het Prinsenpark aan het John Bruijnzeelpad. Een eerbetoon aan acht uitblinkers die veel betekenen in Prinsenland, Lage Land of 's-Gravenland waaronder Peter van de Pol en Rina Prein twee van onze vrijwilligers.

Op zondag 15 januari vond om 16.00 uur in het Grand Café de feestelijk opening plaats die, na gitaarspel, begon met een speech van Sjoerd Joosen initiatiefnemer en nog niet zo lang bewoner van de wijk. Hij schetste op aanstekelijke wijze hoe het mes voor hem aan twee kanten snijdt, enerzijds een schitterende tentoonstelling en anderzijds een mooie manier om kennis te maken met wijkgenoten en thuis te raken in zijn wijk.

Daarna ging Sjoerd in gesprek met zijn buurman Ronald. Twee mannen die elkaar stimuleerden, aanvulden en op de been hielden om dit bijzondere veel energie en tijd vragende project tot stand te brengen. De voordracht van een voor de gelegenheid gemaakt gedicht door en van Thomás de Paauw onder meer artistiek leider van de stichting Spraakuhloos, één van de uitblinkers, werd gevolgd door een spetterende binnenkomst en optreden van een brassband.



Toen achter de muziek van de brassband aan naar buiten voor een rondgang langs de acht mobiele trotters in het park. Enorme borden van 2 bij 3,5 meter met een foto en tekst. Bij ieder bord werd stilgestaan met persoonlijk woorden van nauw betrokkenen en, zo aanwezig, de uitbinker zelf. In de vallende schemering en zo nu en dan een plukje regen een sfeervolle ingetogen rondgang. Tot slot borrel en hapjes.

Nico

Gratis gezondheidscheck voor 55-plussers in Prins Alexander.



Benieuwd hoe het met uw gezondheid gesteld is en wat u kunt doen om zo gezond en fit mogelijk te blijven? Laat dan eens de gezondheidscheck doen door Christine van Roekel, de ouderenconsulent bij Gro-up Buurtwerk. Zij meet uw lengte,

gewicht, bloeddruk, hartslag, cholesterol, urine-eiwit en bloedsuiker. De uitkomsten hiervan geven een goed beeld over uw gezondheid. Ook kunt u bespreken hoe het verder met u gaat en of er dingen zijn waar u hulp bij nodig heeft. Wellicht kan dit consult u op weg helpen.

Het consult duurt 45 minuten, is gratis en verplicht u tot niets. Het is niet bedoeld voor gezondheidsklachten die al bij uw huisarts of specialist bekend zijn. Als u dat wilt kan de ouderenconsulent, tevens verpleegkundige, wel leefstijladviezen geven of u doorverwijzen naar huisarts, diëtiste of andere deskundige.

Voor meer informatie en het maken van een afspraak kunt u mailen of bellen naar christine.vanroekel@gro-up.nl , tel: 06-12280873, of informeer bij de balie van het Huis van de Wijk in uw buurt. Op Dinsdag in oneven weken in Ontmoetingscentrum Prinsenhof

Inmiddels gaan wij alweer richting februari. De tijd vliegt voorbij. De langste nacht hebben wij gehad en nu is het iedere dag een paar minuutjes langer licht.

Het voorjaar begint ook al eerder dit jaar door de hoge temperaturen. De narcissen staan ook al 10 centimeter boven de grond.

Bij mij op balkon zijn de koolmeesjes ook al druk een nest aan het bouwen in mijn vogelhuisje.

De hele natuur is erg van slag en februari heeft misschien nog van alles in petto

Januari en februari vind ikzelf altijd een saaie tijd, maar in de Prinsenhof niet hoor. Daar is weer van alles te doen.

Bijvoorbeeld de tabletcursus, Engels, Spaans, repair café en nog veel meer. Ook zijn er 2 koren waar je gezellig kan zingen.

1x per maand een buffet, themadiner en high tea en niet te vergeten de muzikale zondag.

Met onze kok gaat het inmiddels ook een stuk beter. Nu nog goed aansterken en bijtanken.

Zondag 15 januari zijn er in het Prinsenhof billboards geplaatst met foto's van bekende vrijwilligers, heel erg leuk.

Dus in en om de Prinsenhof is alweer van alles in volle gang.

De nieuwjaarsreceptie voor de vrijwilligers is ook al geweest, heel gezellig allemaal. Wij gaan er weer een jaar tegenaan en hopen u spoedig weer te ontmoeten.

Houdt u de nieuwsbrief maar goed in de gaten, want daar staan alle activiteiten van de maand in. Tot snel in de Prinsenhof

**Ontmoetingscentrum Prinsenhof
Bramanteplein 2, 3066 BH Rotterdam**

receptie@ocprinsenhof.nl

www.ocprinsenhof.nl

Tel: 010 - 286 72 18

IBAN: NL28INGB0004933809

Openingstijden Prinsenhof:

Maandag – Vrijdag 9:00 – 20:00 uur

Openingstijden Receptie:

Maandag – Vrijdag 9:00 – 17:00 uur

Ruimte reserveren

Voor het reserveren van een ruimte voor een feest of een vergadering:

reserveringen@ocprinsenhof.nl

Sociaal beheerder

Voor contact met de sociaal beheerder: beheer@ocprinsenhof.nl of 06 – 830 801 30

U kunt bij aanmelding voor een activiteit alleen met pin betalen! Bij verhindering geven wij in principe geen geld terug.

Door deel te nemen aan een van onze activiteiten gaat u er mee akkoord dat er door OC Prinsenhof eventueel foto's gemaakt worden voor publicitaire doeleinden.

Voor informatie over onze vaste programmering verwijzen wij u naar onze activiteitenfolder.

Like ons ook op Facebook

pameijer

ocprinsenhof.nl. Blijf op de
van de weetjes en nieuwtjes:

www.facebook.com/ontmoetingscentrumprinsenhof



en volg ons op instagram

Shareaty

hoogte

