



HUIZE
MIDDELLAND



HET NAJAAR BIJ HUIZE MIDDELLAND

Terwijl de dagen weer korter worden, lijkt de weekagenda in Huize Middelland alleen maar langer te worden. Er is elke dag van alles te doen! Op alle plekken van Huize Middelland kunnen wijkgenoten bij elkaar komen - voor ontmoeting, gezelligheid, hulp, om te spelen, iets te maken, te koken, te eten of gewoon om er bij te zijn.

Samen doen en samen zijn is belangrijk - juist in de herfst als je wat minder snel de deur uit gaat. Juist ook in deze tijden waar dat samenzijn onder druk staat, door de spanningen in de wereld om ons heen. Samen ontspannen - hoe fijn is dat!

Deze kalender loopt van de Week van het Gezond Verstand tot en met het WinterWijkFeest op 11 januari 2025!

FESTIVAL GEZOND VERSTAND: VIEREN WIE JE BENT

14 t/m 25 oktober 2024

Op verschillende locaties

Haal een programmaboekje op de plekken van Huize Middelland

Festival Gezond Verstand maakt mentale gezondheid bespreekbaar en biedt een podium aan alle mooie dingen die in Rotterdam West gebeuren. Het festival verbindt bewoners, ervaringsdeskundigen, organisaties en kennisinstellingen. Het laat je zien wat je zelf kunt doen om mentaal gezond te blijven of te herstellen. Samen zetten we een sterk netwerk neer waarin we van elkaar kunnen leren en waar iedereen zich gehoord, gezien en welkom voelt!

We gaan het gesprek aan over mentale gezondheid, leren van elkaar, eten en bewegen samen en genieten van kunst en cultuur. Vieren wie je bent betekent dat de lichte én donkere kanten van het leven er mogen zijn. Verder delen we ervaringsverhalen en de kracht van herstel binnen onze gemeenschap(pen). Aan de kleine portemonnee is gedacht. Bijna alle activiteiten zijn gratis, heb je geen geld voor een maaltijd? Stuur dan een mail naar mail@zorgvrijstaat.nl

Dit is het 5e jaar dat Zorgvrijstaat samen met veel initiatieven en organisaties uit Rotterdam West Festival Gezond Verstand organiseert. Kom jij ook vieren wie je bent?





“IK VIND HET FIJN OM TIJDENS HET TEKENEN MET MENSEN IN GESPREK TE KOMEN...”

Interview met buurtgenoot Josje Kappe over festival Gezond Verstand

Hoe ben jij met het festival Gezond Verstand in aanraking gekomen?

“Mijn GGZ-behandelaar bracht het festival bij mij onder de aandacht. Ik vertelde dat ik op zoek was naar mogelijkheden om met andere mensen in contact te komen. Hij dacht dat het festival wel iets voor mij was en dat klopte.”

Wat sprak je aan in het programma?

“Een aantal activiteiten leken mij heel leuk, bijvoorbeeld Opstartkoffie op maandagochtend en Vrij Betekenen op vrijdagmiddag. Ik vind het fijn om tijdens het tekenen met mensen in gesprek te komen als ik dat wil. Dat laatste hoeft niet altijd; je mag ook gewoon komen om te tekenen... zonder te praten.”

Wat heeft het festival jou gebracht?

“Ik vind het fijn om laagdrempelig met lotgenoten in contact te komen. Naast het samen doen van leuke activiteiten, wisselen we tips met elkaar uit die kunnen helpen bij het omgaan met dingen waar je tegenaan loopt in het dagelijks leven.”

Wat zou je nog een keer mee willen maken op het festival?

“Het verhaal van iemand die een psychose heeft ervaren, vind ik heel interessant. Door het horen van zo'n verhaal dacht ik: 'Oh, zo is het dus om zo iets door te maken'. Het zou mooi zijn als je zoiets als depressie of autisme ook kan laten ervaren door andere mensen en daarmee bij hen het begrip zich verbreedt.”

DE WEEK IN

HUIZE MIDDELLAND

MAANDAG

- 09.00 – 13.30 start je week - **de Spoortuin | Essenburgpark**
- 10.00 – 12.00 financieel spreekuur - spreekuur buurtcoach - **Thuis in West**
- 12.00 – 13.30 aanschuiflunch in **Oostervant - 5 euro**
- 12.00 – 13.30 voor elkaar boksen - **Zorgvrijstaat in Oostervant**
- 13.00 – 15.00 naailes - **Ettaouhid**
- 16.00 – 18.00 huiswerkbegeleiding - **de Fabriek - vanaf 4 november**
- 20.00 – 21.00 mannen en vrouwen voetbal - **het Henegouwerplein**

DINSDAG

- 09.00 – 13.30 start je week - **de Spoortuin | Essenburgpark**
- 09.00 – 10.30 taalles voor gevorderden - **Thuis in West**
- 10.00 – 12.00 taalles - **Ettaouhid**
- 11.00 – 12.30 taalles voor beginners - **Thuis in West**
- 12.30 – 14.00 warme lunch - **het Wijkpaleis - 3 euro**
- 13.00 – 15.00 steunpunt Stemmenhoren **Zorgvrijstaat in het Wijkpaleis - om de week.**
- 15.15 – 16.30 huiswerkbegeleiding - **Thuis in West**
- 18.00 – 20.00 kookbrigade - **'t BuurtAtelier - 5 euro - elke maand**
- 19.30 – 21.30 avondgroep taalles (alle niveaus) - **Thuis in West**
- 19.30 – 22.00 improvisatiegroep The Dead Pheasants - **de Spoortuin**
- 19.30 – 21.00 zelfontwikkeling groep - **Ettaouhid**

WOENSDAG

- 10.00 – 12.30 naailes van Nellie - **Ettaouhid**
- 10.00 – 12.30 naaigroep - **Thuis in West**
- 10.00 – 13.00 repair café - **Thuis in West**
- 10.30 – 12.30 koffiemorgen - **Thuis in West**
- 12.00 – 13.00 buurtlunch - **Thuis in West - even weken**
- 12.30 – 14.00 warme lunch - **het Wijkpaleis - 3 euro**
- 14.00 – 15.30 bokstraining van Ileas Zaggoury - **Palet - v.a. 2 november**
- 14.00 – 15.30 breakdance lessen van Rabbani Sayed - **Palet - v.a. 2 november**
- 14.00 – 16.30 paleis tuinieren - **het Wijkpaleis**

- 14.00 - 15.30 kinderclub - **Thuis in West**
- 16.00 - 18.00 huiswerkbegeleiding - **de Fabriek**
- 17.30 - 19.30 aanschuiven bij Fatma - **het Wijkpaleis** - 5 euro
- 18.00 - 19.30 buurtmaaltijd - **Thuis in West** - *oneven weken*
- 18.00 - 20.00 taalles - **Ettaouhid**
- 19.00 - 21.00 zelfontwikkeling groep - **Ettaouhid**
- 19.30 - 22.00 breicafé 'haak maar aan' - **het Wijkpaleis** - *elke eerste woensdag van de maand*

DONDERDAG

- 09.00 - 10.30 ademhaling met Sulai - **Zorgvrijstaat in het Wijkpaleis**
- 09.00 - 10.30 taalles voor gevorderden - **Thuis in West**
- 11.00 - 12.30 taalles voor beginners - **Thuis in West**
- 12.30 - 14.00 warme lunch - **het Wijkpaleis** - 3 euro
- 16.00 - 22.00 jongereninloop Change West (zelfverbetering) - **de Fabriek**
- 17.30 - 19.30 aanschuiven bij Basma - **het Wijkpaleis** - 5 euro
- 17.45 - 19.00 salon de vlag - **'t BuurtAtelier** - 5 euro
- 18.00 - 20.00 huiswerkbegeleiding - **Ettaouhid**
- 18.30 - 19.45 huiswerkbegeleiding bo/vo - **Thuis in West**
- 19.00 - 21.00 zelfontwikkeling groep - **Ettaouhid**
- 19.30 - 20.00 jongerenspreekuur - **Thuis in West**
- 19.30 - 21.30 tekenclub - **Graaf Florisstraat** - *1x per 3 weken*
- 20.00 - 21.00 jongereninloop - **Thuis in West**
- 20.00 - 22.30 koor les fatales - **het Wijkpaleis**

VRIJDAG

- 09.00 - 10.00 koffie inloop - **Ettaouhid**
- 10.00 - 11.30 Praatprogramma - **Ettaouhid**
- 10.00 - 12.00 vrouwenmorgen - **Thuis in West**
- 12.30 - 14.00 warme lunch - **het Wijkpaleis** - 3 euro
- 15.00 - 16.30 meidenclub -12 - **Thuis in West** - *oneven weken*
- 15.00 - 17.00 inloopspreekuur met Margo - **het Wijkpaleis**
- 15.00 - 17.00 puzzelen met Elly - **het Wijkpaleis**
- 16.00 - 22.00 jongereninloop Change West (zelfverbetering) - **De Fabriek**
- 17.30 - 19.30 aanschuiven bij Homa - **het Wijkpaleis** - 5 euro
- 18.00 - 19.00 voetballen 14+ - **Thuis in West** - *even weken*
- 19.00 - 20.00 Jongensclub 11-14 jaar - **Thuis in West** - *oneven weken*
- 19.00 - 20.30 meidenclub 12+ - **Thuis in West** - *even weken*
- 19.30 - 21.00 zelfontwikkeling groep - **Ettaouhid**

ZATERDAG

- 10.00 – 12.30 textiel repair café - **het Wijkpaleis**
- 10.00 – 12.30 repair café - **het Wijkpaleis**
- 11.00 – 12.30 conversatieles 'Praat NL's met mij' - **het Wijkpaleis**
- 11.00 – 12.30 maak maar raak - **het Wijkpaleis** - *maandelijks*
- 11.00 – 12.45 speelcafé - **Thuis in West**
- 12.00 – 14.00 meidengroep - **Ettaouhid**
- 14.00 – 15.30 bokstraining van Ilea Zaggoury - **Palet** - *v.a. 5 november*
- 14.00 – 15.30 breakdance lessen van Rabbani Sayed - **Palet** - *v.a. 2 november*
- 14.00 – 18.00 samen ouder - **Thuis in West** - *3e zaterdag van de maand*
- 15.00 – 19.00 kinderkookcafé - **het Wijkpaleis** - *elke eerste zaterdag van de maand*
- 16.00 – 19.00 sport en bewegen - **Ettaouhid**
- 19.00 – 21.00 zaterdagbijeenkomst - **Ettaouhid**
- 19.00 – 22.30 jongereninloop Change West (zelfverbetering) - **De Fabriek**

ZONDAG

- 10.00 – 13.00 huiswerkbegeleiding - **Ettaouhid**
- 14.00 – 18.00 tuinieren in **de Spoortuin**
- 15.00 – 17.00 zaalvoetbal 12-18 jaar - **Werkgroep Jongeren Middelland in Oostervant**
- 16.00 – 18.30 zondagbijeenkomst jongeren - **Ettaouhid**
- 19.00 – 22.30 jongereninloop - **De Fabriek**
- 19.30 – 22.00 inloop en ontmoeting - **Ettaouhid**

ELKE DAG

Wandelen met Zorgvrijstaat vanaf het Wijkpaleis.

Aanmelden: bijbenen@zorgvrijstaat.nl

Muziek sessies studio Feis, in de Fabriek

contact opnemen met Nildo +31 6 87612385

De Spoortuin is altijd open voor een wandeling

OPEN VOOR INLOOP

	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
Maandag	09.00 – 17.00 Dierenlandje												
	09.00 – 15.00 Ettaouhid												
	10.00 – 17.00 Thuis in West												
Dinsdag	08.00 – 22.00 Henegouwerplein / 08.30 – 16.00 Recreatiecentrum Oostervant												
	09.00 – 17.00 Dierenlandje												
	09.00 – 15.00 Ettaouhid												
Woensdag	10.00 – 17.00 Thuis in West												
	09.00 – 17.00 Dierenlandje												
	09.00 – 15.00 Ettaouhid												
Donderdag	10.00 – 17.00 Thuis in West												
	09.00 – 17.00 Dierenlandje												
	09.00 – 15.00 Ettaouhid												
Vrijdag	10.00 – 17.00 Thuis in West												
	09.00 – 17.00 Dierenlandje												
	09.00 – 15.00 Ettaouhid												
Zaterdag	10.00 – 13.00 het Wijkpaleis												
	09.00 – 12.00 Ettaouhid												
	09.00 – 17.00 Dierenlandje												
Zondag	08.00 – 22.00 Henegouwerplein												
	09.00 – 17.00 Dierenlandje												

DIT NAJAAR

OPEN PODIUM: VIEREN WIE JE BENT

onderdeel van Festival Gezond Verstand

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Vrijdag 25 oktober 17:00-20:30 uur

Vijf jaar Festival Gezond Verstand vraagt om een feestje. Tijdens het Open Podium is hier alle ruimte voor. Wil jij zingen, dansen, muziek spelen of iets voordragen? Iedereen is van harte welkom om een kort optreden van maximaal 5 minuten te doen. Aanmelden voor een optreden kan voor 18 oktober per mail naar inessenzyo@gmail.com. Wil je mee-eten, stuur een mail naar mail@zorgvrijstaat.nl

THE BRAVE SPACE

theatervoorstelling YOUNGINS & 2DO

onderdeel van Festival Gezond Verstand

Stichting Formaat, Werkplaats voor Participatief Drama, Westzeedijk 513

Dinsdag 22 oktober 15:00-17:00 uur

*"Ik ben niet goed genoeg, ik moet anders zijn.
Ik ben mijn eigen grootste vriend en vijand".*

Wij, een groep jongeren van Rotterdam-West, zijn er klaar mee! In deze voorstelling laten we zien wat er in ons omgaat en welke bagage jongeren met zich meedragen. Jongeren voelen zich niet gezien en gehoord door de hulpverlening, school en gemeente. Ze worden van het kastje naar de muur gestuurd en staan eindeloos in de wacht. Wij vinden dat het zo niet langer kan en hebben jou nodig om dit te veranderen. In de voorstelling gaan we in gesprek met andere jongeren, professionals, beleidsmakers en politici om samen na te denken hoe het anders kan. Mis deze kans niet om ook je stem te laten horen en doe mee met deze Brave Space.

Meer weten? Instagram: [Youngins_010](https://www.instagram.com/Youngins_010) of www.hr.nl/youngins.

Aanmelden? mail@zorgvrijstaat.nl.

EERSTE HULP BIJ MENTALE PROBLEMEN

onderdeel van Festival Gezond Verstand

Wijkpaleis, Klaslokaal Zorgvrijstaat (1e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Woensdag 16 oktober 10:00-11:00 uur

Als iemand zijn vinger snijdt of zijn hoofd stoot, pak je de EHBO-koffer. Maar wat als iemand een paniekaanval krijgt of depressief overkomt? De Training Mental Health First Aid leert je eerste hulp te bieden aan mensen met - beginnende - psychische problemen. Je krijgt informatie over de meest voorkomende psychische problemen en er is aandacht voor het aanleren van vaardigheden. Deze middag is een introductie voor een uitgebreidere cursus. Aanmelden voor deze workshop? Graag via mail@zorgvrijstaat.nl.

WHY EVERY PSYCHIATRIST SHOULD PLAY THE PIANO DOCUMENTAIRE MET NAGESPREK

onderdeel van Festival Gezond Verstand

Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

Zondag 20 oktober 15:00-17:00 uur

Dat de geneeskunde te veel uitgaat van het mannenlichaam, weten veel mensen. Maar dat in de psychiatrie ook te weinig wordt uitgegaan van het vrouwenlichaam, is minder bekend. In de documentaire *Why Every Psychiatrist Should Play The Piano* van filmmaker Wendelien Voogd, ervaart de filmmaker en hoofdperson Ineke Mink wat het betekent om last te hebben van een hormoongerelateerde stemmingsstoornis. Zij gaan op zoek naar een behandeling die meer op het vrouwenlichaam is geïënteerd. Aanmelden is niet nodig.

SPOORTUINMAALTIJD

onderdeel van Festival Gezond Verstand

zondag 20 oktober - 18:00 - 20.00 uur

vrijwillige bijdrage 3,50 reserveren week vooraf spoortuinmaaltijd@gmail.com
Met elkaar eten is niet alleen gezellig, het is ook een uitdrukking van je culturele identiteit, van familiegewoontes en het is ook vaak onderdeel van een ritueel. Denk aan de Kerstmaaltijd of Eid al-Fitr. Tijdens deze maaltijd laat transcultureel systeemtherapeut Caroline Verheijde-Zeijl je door middel van een vragenspel op een andere manier met elkaar kennismaken.

KIDSEVENT

Thuis in West

Donderdag 31 oktober 13.00 - 16.30 uur

Gezellig je vrienden en vriendinnen ontmoeten in de vakantie? Kom ook. We gaan weer leuke dingen doen op donderdagmiddag in de herfstvakantie. Sport, spel of creatief, er is voor ieder wat wils.

OPENING EXPO BUURTKUNSTENAAR DIRK VELDHOEN

het BuurtAtelier

Vrijdag 1 november inloop 18.30 opening 19.00 uur

Dirk Veldhoen is een enthousiaste buurtkunstenaar. Hij exposeerde een jaar geleden ook in het BuurtAtelier, toen voor de allereerste keer in zijn leven. Hij heeft de smaak te pakken en komt terug met nieuw werk. Al het eerdere werk is inmiddels verkocht! .

DOCUMENTAIRE 'IN THE FOOTSTEPS OF GIANTS'

Wildlife Filmfestival Rotterdam komt naar het Wijkpaleis

Vrijdag 1 november 20:00 - 21:30 uur

WFFR is jarig en trakteert! Deze avond toont WFFR "In the Footsteps of Giants". Elke nacht hangt er in Dambwa South, Zambia, een voelbare onrust in de lucht, omdat de gemeenschap vreest dat olifanten hun gewassen zullen vernietigen. Deze rusteloze nachten weerspiegelen het gespannen evenwicht tussen de veiligheid van mensen en het behoud van wilde dieren, waardoor de dorpelingen in een constante staat van onzekerheid verkeren. Toegang: 4 euro. Aanmelden kan via wijkpaleis@gmail.com

HALLOWEEN PARADE

Van Snellinckstraat 44 tot Dierenlandje

vrijdag 8 november 19:00 - 22:00 uur

OEKRAÏENSE CULTURELE CLUB

Graaf Florisstraat #88a

Oekraïense Culturele Club presenteert en onderzoekt hoe Nederlandse auteurs de Oekraïense cultuur omschrijven (in het Engels). Plek voor max 20 deelnemers.

oktober: geschiedenis van Oekraïne (lezing van 2 uur)

14 november: Nederlandse schrijvers over Oekraïne

inloop 19.30, start 20.00 uur

Opgeven via: n.voronenko12@gmail.com

SURPRISE FABRIEK

het Wijkpaleis, Claes de Vrieselaan 72

woensdag 27 en zaterdag 30 november 14.00 - 17.00 uur

Werk samen met de geweldige hulppieten van het Wijkpaleis aan jouw mooiste surprise. Kom met al jouw ideeën en plannen. Er is van alles om je surprise van te maken. Materiaal om je surprise van te maken is aanwezig, maar heb je grootse plannen met dozen, neem deze dan zelf mee.

SINTERKLAASFEEST

Dierenlandje

zaterdag 30 november 13.00 uur tot 15.30 uur

BUURT KERSTDINER

het BuurtAtelier

Zondag 15 december

Het KerstDiner in het BuurtAtelier wordt van oudsher een Do It Yourself (DIY) diner. De gasten maken hun eigen favoriete gerecht klaar. Enigszins gecoördineerd door buurvrouw Ezria, om te voorkomen dat we alleen desserts eten. En als koken niet 'je ding' is verzint Ezria wel wat anders voor je. Iedereen kan immers meedoen. Aanmelden via buurtatelierkalender@gmail.com

KERSTHERBERG

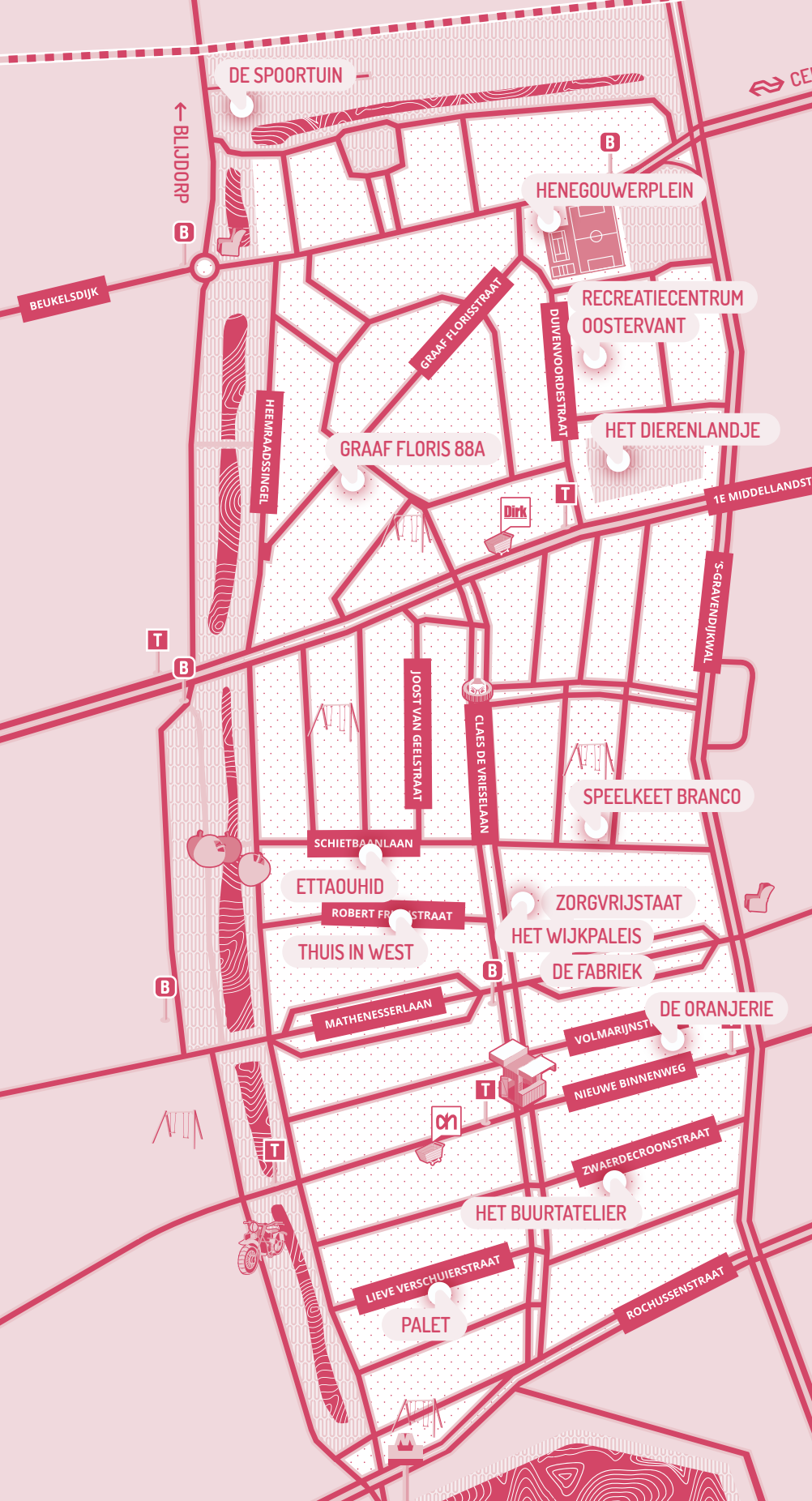
Thuis in West

Woensdag 25 december 16.00 - 19.30 uur

Kerst vieren bij Thuis in West onder het genot van een uitgebreid driegangendiner, muziek en het Kerstverhaal. Gezellig als je dit samen met je buurtgenoten kan doen, dus voel je welkom! Ook voor kinderen is er een programma.

WINTERWIJKFESTIJN HUIZE MIDDELLAND

De feestweek van Huize Middelland smaakt naar meer! Daarom organiseert Huize Middelland zaterdag 11 januari, op de pleinen midden in de wijk een winters feestje waarmee we samen een nieuwe seizoen vol plannen en activiteiten inluiden. Houd de posters, de website, instagram en facebook in de gaten!



DE SPOORTUIN

↑ BLIJDOORP

B

BEUKELSDIJK

HENEGOUWERPLEIN

B

RECREATIECENTRUM
OOSTERVANT

DUIVENVOORDESTRAAAT

HET DIERENLANDJE

GRAAF FLORIS 88A

HEENRAADSSINGEL

Dirk

T

1E MIDDELLANDST

S-GRAVENDIJKWAL

T

B

JOOST VAN GEELSTRAAT

CLAES DE VRIESELAAN

SPEELKEET BRANCO

SCHIETBAANLAAN



ETTAOUHID

ROBERT FRONSTRAAAT

ZORGVRIJSTAAT

THUIS IN WEST

HET WIJKPALEIS

DE FABRIEK

B

MATHENESSERLAAN

DE ORANJERIE

VOLMARIJNST

NIEUWE BINNENWEG



T

cn

ZWAERDECROONSTRAAAT

HET BUURTATELIER

LIEVE VERSCHUIERSTRAAAT

PALET

ROCHUSSENSTRAAAT



KOM CREATIEF MEEDOEN OF VAN ELKAAR LEREN

Lieve Verschuierstraat 62

Open: op afspraak en bij activiteiten

Palet huist samen met de Harbour Bilingual school in de voormalige Palet-school. Stichting MadeBy is hier de drijvende kracht achter activiteiten voor de buurt. Met ruimte voor groene vingers, kunst, talentontwikkeling, sport en beweging. De palet wordt een huis voor iedereen, waar mensen elkaar versterken. Heb je een goed idee? Kom en doe mee!

KOM BINNEN EN LEEF MEE

Zwaerdecroonstraat 62a

Open: op afspraak en bij activiteiten

Het BuurtAtelier is een plek voor en door bewoners. Buurtbewoners gebruiken de plek voor yogales, een pianoconcert of tekenles. In de keuken wordt wekelijks gekookt voor buurtmaaltijden. De ruimte heeft een beamer met scherm, grote tafels en voldoende servies dus je kunt hier van alles organiseren: van filmavond of diner tot vergadering.

KOM ZITTEN EN MAAK EEN PRAATJE

Volmarijnstraat 63

Open: op afspraak en bij activiteiten

De Oranjerie is dé huiskamer van de Volmarijnstraat. Bewoners maken hier hun straat mooi en leefbaar door samen voor elkaar en de straat te zorgen, spelletjes te spelen of feest te vieren: plantjesdag in de lente, Sint Maarten in november en de kerstborrel in december. De Oranjerie is ook te huur voor buurtgenoten voor feestjes en activiteiten.

KOM THUIS EN DOE MEE

Robert Fruinstraat 28

Open: maandag t/m vrijdag van 10:00 - 17:00 uur en tijdens activiteiten

Thuis in West is een buurthuis waar iedereen thuis mag komen. Hier ontmoet je wijkbewoners, kan je jezelf ontwikkelen en even op adem komen. Er zijn activiteiten voor jong en oud. Het is een veilige speelplaats voor kinderen en een plek waar jongeren elkaar ontmoeten en hun talenten kunnen ontdekken. Thuis in West biedt hulp bij formulieren, juridische vragen, taallessen, huiswerkbegeleiding en gezinshulp.

ONDERNEEM EN DRAAG BIJ

Claes de Vrieselaan 72

Open: op afspraak

De Fabriek is een plek voor jongeren die creatief bezig willen zijn. Er is een muziekstudio voor mixen en mastering, een lokaal met alle ruimte om je creatief uit te leven en een huiswerkklas. Heb jij als jongere ideeën voor een creatief project met vrienden of buurtgenoten dan kun je aankloppen bij de Fabriek. De Fabriek is onderdeel van de Werkgroep Jongeren Middelland.

KOM MAKEN EN MAAK HET MEE

Claes de Vrieselaan 72, begane grond

Open: inloop wo t/m vrij 12.30 – 17.30 uur; za 10.00 – 12.30 uur;

aanschuifmaaltijden wo t/m vrij 17.30 – 19.30 uur

Het Wijkpaleis is dé plek om het te maken, van elkaar te leren, elkaar te ontmoeten én te ondernemen. Er is een dorpszaal, een keuken, een textiel-atelier, een houtwerkplaats én een Paleistuin. Loop binnen voor koffie met een praatje, schuif aan bij een maaltijd, maak jouw eigen project, bouw mee of help in de tuin. Buiten openingstijden kan Het Wijkpaleis in overleg worden gebruikt door buurtgenoten.

STEL VRAGEN EN HELP ZORGEN

Het Wijkpaleis (1e verdieping), Claes de Vrieselaan 72

Open: tijdens activiteiten

Zorgvrijstaat werkt aan zorgzame buurten, waar mensen hun zorg en welzijn zoveel mogelijk in eigen hand nemen. Zorgvrijstaat bouwt mee aan Huize Middelland met verschillende initiatieven. Samen met bewoners en organisaties werkt Zorgvrijstaat aan aan 'samenredzaamheid' en een nieuwe solidariteit. Mogen we een beroep doen op elkaar en je vragen mee te doen?

KOM VOOR VERDIEPING OF GA IN GESPREK

Schietbaanlaan 100a

Open: tijdens activiteiten

Ettaouhid is een sociaal-culturele vereniging met een islamitische basis. Ettaouhid heeft twee huizen, één in Middelland en één in het Oude Westen. Ettaouhid zet zich in voor de islamitische gemeenschap en buurtgenoten in de wijk. Ettaouhid verzorgt trainingen, workshops en cursussen gericht op ontwikkeling. Kom gezellig langs voor een kopje koffie of thee, of neem een kijkje in de buurt bibliotheek.

KOM SPELEN EN ZORG MEE

Duivenvoordestraat 132

Open: 16 september t/m 14 april 09:00 - 17:00 uur

Het Dierenlandje is een groene speeltuin midden in de wijk. In het Dierenlandje kan je lekker spelen en ravotten. Ook ouderen zijn van harte welkom: om te klaverjassen, te darten, of om gewoon een bakkie te doen. Woensdagmiddag, in de schoolvakanties en bij feestdagen zijn altijd speciale kinderactiviteiten. Heb je zelf een idee? Doe mee!

KOM ONTMOETEN EN BEWEGEN

Oostervantstraat 25

Open: dagelijks

Zwemmen, bowlen, fitness en salsa dansen: in **Recreatiecentrum**

Oostervant kan je meer dan dertig sporten en activiteiten doen.

De Huiskamer staat open voor allerlei buurtactiviteiten. Je kan binnenlopen voor een kop koffie of deelnemen aan de taallessen, aanschuifmaaltijden, diverse spreekuren en vergaderingen. Heb je zelf een idee voor de buurt? Je bent meer dan welkom!

KOM KIJKEN OF KOKEN

Graaf Florisstraat 88a

Open: bij activiteiten en op afspraak

Straatvereniging 'Ter Bevordering' brengt bewoners van de Graaf Florisstraat en aangrenzende straten bij elkaar. Samen huren ze een hoekpandje en onderhouden ze een levendige website. Het pandje is de centrale plek waar allerlei activiteiten plaatsvinden: samen koken en eten, filmclub 'Floriscoop', kinderactiviteiten, vergaderingen en workshops. Iedereen uit de buurt is welkom!

KOM SPORTEN EN HELP MEE

Henegouwerplein

Open: elke dag van 08.00 – 22.00 uur

Het Henegouwerplein is dé plek om buiten te sporten. Iedereen is welkom, de toegang is vrij en je bepaalt zelf met wie je speelt. Generaties Middellanders zijn hier sportief opgegroeid, waaronder Olympisch renner Nelli Cooman, voetballer Jean-Paul Boëtius en NBA-basketbalspeler Franciso Nelson. Het Henegouwerplein wordt in samenwerking met vrijwilligers van Oostervant beheerd.

KOM WANDELEN OF SNOEIEN

Essenburgsingel 48

Open: dagelijks; ontmoeting alle zondagen 14.00 – 18.00 uur

De Spoortuin is een flink stuk stadsnatuur met een grote groentetuin, die buurtgenoten zelf onderhouden. Je kunt er wandelen en spelen of in ruil voor een klus een feestje geven, borrelen of vergaderen. De Spoortuin staat open voor enthousiastelingen die iets willen in het groen, maar je kunt ook gewoon van de natuur genieten. Niets hoeft.

NEEM DE TIJD VOOR ALLE DINGEN
LEEF JE EIGEN RITME
ALLES KUN JE LATEN SWINGEN
IN JE EIGEN RITME
RITME ZIT IN ALLE MENSEN
EN SWINGEN KUN JE LEREN
OH HH YEAH YEAH YEAH
ALLES HEEFT EEN RITME

(uit: Frizzle Sizzle - Alles heeft een ritme)



WWW.HUIZEMIDDELLAND.NL

  /HUIZEMIDDELLAND

Volg ons op insta voor reportages of tag @huizemiddelland
als jijzelf mooie beelden maakt in Huize Middelland.