

't Kruidenkafe



**Augustus - September
2025**

Welkom in 't Kruidenkafe.

Een mooie locatie voor iedereen uit de buurt.

Wij bieden een gevarieerd en interessant programma voor iedereen uit de wijk en omgeving.

Het aanbod bestaat uit activiteiten en ontmoetingsmomenten, maar je kan ook bij ons binnenlopen voor onze gratis bibliotheek, het ophaal- en inleverpunt van de stadbibliotheek Eindhoven en onze pop-up kledingwinkel waar je voor kleine prijzen kinder- en volwassenkleding kan kopen. Daarnaast is er regelmatig sociaal raadsliedenwerk van Lumens bij ons in het pand te vinden.

Activiteiten die worden aangeboden zijn o.a.; wandelen en/of fietsen, een creatieve ochtend, Tai Chi, klankschalen sessies, een gezamenlijk warme maaltijd en een film (ontbijt) ochtend. Sinds kort wordt er ook Yoga en Arabische Aerobics gegeven. De meeste activiteiten zijn gratis maar er wordt soms een kleine bijdrage gevraagd. We kunnen deze bijdrage zo klein houden omdat we iedereen vragen om zich eenmalig in te schrijven. Op die manier kunnen wij verantwoording afleggen voor de ontvangen subsidies en kunnen we deelname voor iedereen mogelijk maken.

Kom langs, ontdek, doe mee en ervaar wat onze locatie voor jou kan betekenen! Je kunt ons ook online volgen via Instagram en Facebook (Kruiden Kafe) waar we regelmatig berichten delen over al het leuke wat er hier organiseert wordt.

We hopen je snel eens te zien.

Met vriendelijke groet, Amanda, Sander & Angela



Kledingwinkel:

In onze pop-up kledingwinkel bieden wij een ruim assortiment tweedehands dames-, heren-, en kinderkleding aan voor kleine prijzen. Openingstijden:

ma 9.30 - 15.00, di + do 9.30 - 12.00 en vrij 9.30 - 15.00

Gratis buurtbieb:

Bij ons is een grote bibliotheek aanwezig, met diverse boeken die je gratis mee mag nemen.

De boeken hoeven niet per se teruggebracht te worden; je kunt ze ook naar een andere buurtkastjes brengen.

Het aanbod kinderboeken van 0 tot 12 jaar wordt steeds groter.

Kruidenbuurtburen ochtend:

Iedere donderdagochtend kan je tussen 9.30u en 11.00 uur gezellig koffiedrinken met andere kruidenbuurt bewoners.



Augustus

Vr 1 aug

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop
13:00 - 15:00u	Afhaalmaaltijd ophalen

Maandag 4 aug

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Maandag 11 aug

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Dinsdag 5 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Dinsdag 12 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Donderdag 7 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Donderdag 14 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Vrijdag 8 aug

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop

Vrijdag 15 aug

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop
13:00 - 15:00u	Afhaalmaaltijd ophalen

Maandag 18 aug

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Dinsdag 19 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Donderdag 21 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Vrijdag 22 aug

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop

Maandag 25 aug

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Dinsdag 26 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Donderdag 28 aug

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Vrijdag 29 aug

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
11:00 - 12:00u	Klankschalensessie
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop
13:00 - 15:00u	Afhaalmaaltijd ophalen

Yoga:

Yoga is een combinatie van lichaamshouding, ademhaling en meditatie die helpt om zowel fysieke kracht als innerlijke rust te ontwikkelen. Het bevordert ontspanning, flexibiliteit en balans in lichaam en geest.

(Ontbijt) Film:

Om de week goed te beginnen is er op maandagochtend een vroege film. Er is de mogelijkheid voor een ontbijt, hier dien je je voor het weekend voor in te schrijven.

Creatieve activiteit:

Iedere dinsdagochtend is er tijd en ruimte voor creatieve ontwikkeling. Ontdek samen nieuwe talenten.



Inloop:

Tijdens de inloophmomenten ben je van harte welkom voor een gezellig praatje, een kopje koffie en/of een spelletje. Onze gastvrouw is er om je te verwelkomen en te helpen.

ICT hulp:

Kan je soms niet alle instellingen van je mobiel, laptop of tablet vinden? Of ervaar je andere problemen? Neem je apparaat mee naar 't Kruidenkafe. Rogier helpt je gratis en is op dinsdag een uurtje aanwezig. Hij probeert je weg wijst te maken in de digitale wereld.

Tai Chi:

Op dinsdagmiddag wordt er Tai Chi-les gegeven. Tai Chi is een van oorsprong Chinese vechtkunst, die nu veelal beoefend wordt als innerlijke bewegingskunst en voor gezondheid bevorderende eigenschappen. Vooraf aanmelden is noodzakelijk.



Arabisch Aerobics:

Arabisch Aerobics is een ritmische dans die je lichaam op natuurlijke wijze laat volgen. Wanneer je lichaam in harmonie beweegt met de muziek, geeft het je veel positieve energie en helpt het om alle negatieve energie los te laten.

Gezamenlijke warme maaltijd:

Genieten van een gezonde maaltijd en gezelligheid?

Op donderdag wordt er gezamenlijk gegeten, met een maaltijd bereid door een van onze vrijwilligers. Aanmelden vooraf is noodzakelijk in verband met de inkopen.

Spelletjes ochtend:

Op vrijdagochtend is er volop tijd en ruimte voor de spelletjesliefhebber.

We hebben verschillende gezelschapsspellen in de kast liggen, maar je kunt natuurlijk ook zelf een spel meenemen.

Afhaalmaaltijd ophalen:

Geniet van een gezonde, smakelijke maaltijd zonder gedoe! Onze gezonde afhaalmaaltijden zijn perfect voor wie een drukke dag heeft gehad en geen zin heeft om nog zelf te koken.

Meld je aan voor vrijdag!

Klankschalensessie:

Het klankschaalconcert zorgt voor meer ruimte, beweging en stroming in het lichaam.

Het kan helingsprocessen, inzichten en nieuwe ideeën oproepen.

De verstillings die vaak ervaren wordt, brengt je dicht bij jezelf en helpt je terug te keren naar je essentie.

Houd het programma en onze social mediakanalen in de gaten voor de datums.

Aanmelden vooraf is noodzakelijk vanwege het beperkte aantal plaatsen.



September

Maandag 1 september

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Dinsdag 2 september

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Donderdag 4 september

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Vrijdag 5 september

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop

Maandag 8 september

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Dinsdag 9 september

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Donderdag 11 september

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Vrijdag 12 september

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
11:00 - 12:00u	Klankschalen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop

Maandag 15 september

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Ma 22 september

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Dinsdag 16 september

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Di 23 september

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
10:00 - 11:00u	ICT hulp
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Donderdag 18 september

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Do 25 september

09:00 - 12:00u	Inloop
12:30 - 15:00u	Warme Maaltijd

Vrijdag 19 september

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop

Vr 26 september

09:00 - 12:00u	Spelletjes ochtend
10:00 - 12:00u	Fietsen
12:00 - 13:00u	Lunch
12:00 - 15:00u	Inloop
13:00 - 15:00u	Afhaalmaaltijd ophalen

Ma 29 september

09:00 - 12:00u	(Ontbijt) Film
09:30 - 11:00u	Yoga
13:00 - 14:00u	Wandelen
12:00 - 15:00u	Inloop

Di 30 september

09:00 - 12:00u	Inloop
09:30 - 11:30u	Creatief
12:00 - 13:00u	Lunch
13:30 - 14:30u	Tai Chi
15:00 - 15:45u	Arabisch Aerobics

Voor vragen of meer informatie:



06 - 58 96 82 60
(bereikbaar tijdens openingstijden)

Kijk ook eens op onze Instagram en Facebookpagina!



Kruiden Kafe



@kruidenkafe



Adres:
Kalmoesplein 70, 5643 LM, Eindhoven