

't Kruidenkafe



Oktober - November
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 leuks 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.



Maandag 6 oktober

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Dinsdag 7 oktober

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

Maandag 13 oktober

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Dinsdag 14 oktober

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

Maandag 20 oktober

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Dinsdag 21 oktober

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 2 oktober

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

Donderdag 9 oktober

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Donderdag 16 oktober

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Donderdag 23 oktober

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Vrijdag 3 oktober

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

Vrijdag 10 oktober

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

Vrijdag 17 oktober

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

Vrijdag 24 oktober

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

Maandag 27 oktober

- 09:00 - 12:00u** (Ontbijt) Film
- 09:45 - 10:45u** Yoga
- 13:00 - 14:00u** Wandelen
- 12:00 - 15:00u** Inloop

Dinsdag 28 oktober

- 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 30 oktober

- 09:00 - 12:00u** Inloop
- 12:30 - 15:00u** Warme Maaltijd
- 13:45 - 14:45u** Tai Chi

Vrijdag 31 oktober

- 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

Inloop:

Tijdens de inloopmomenten 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.

(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.

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.

Creatieve activiteit:

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



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.

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.

**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.

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 dichterbij 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.



November

Maandag 3 november

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Maandag 10 november

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Maandag 17 november

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Maandag 24 november

09:00 - 12:00u (Ontbijt) Film
09:45 - 10:45u Yoga
13:00 - 14:00u Wandelen
12:00 - 15:00u Inloop

Dinsdag 4 november

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

Dinsdag 11 november

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

Dinsdag 18 november

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

Dinsdag 25 november

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 6 november

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Donderdag 13 november

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Donderdag 20 november

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Donderdag 27 november

09:00 - 12:00u Inloop
12:30 - 15:00u Warme Maaltijd
13:45 - 14:45u Tai Chi

Vrijdag 7 november

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

Vrijdag 14 november

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
13:00 - 15:00u Afhaalmaaltijd ophalen

Vrijdag 21 november

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

Vrijdag 28 november

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

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