

# APRIL programma de Meeuw



Huis  
van de Wijk

Het Huis vd Wijk de Meeuw is de plek voor en door buurtbewoners.  
Je kunt ook gezellig binnenkomen voor een kopje koffie en een praatje.

Motorwal 300 | 1021 PH Amsterdam  
(020) 238 29 71 | meeuw@dock.nl  
www.huisvandewijknoord.nl

Maandag	Tijd	Kosten	Informatie
Theesalon: N. en naailes	9:00 - 12:00	Gratis	Kedija: 06-86229081, zaal 2
Conversatieles van Hamad	9:30 - 13:00	Taalcoach Hamad	Info Eva&Adam: 06-12210081, lokaal 3
Tai Chi	9:15 - 10:30	Info via Isabel	Isabel: 06-16283287, gymzaal
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Digi-Hulp	13:00 - 15:00	Koffielokaal	Met Manu, info via Bar: 06-52482876
Fitgym 55+	13:45 - 14:30	Info via MbvO	MBvO: 020 8861070, gymzaal
Yoga	16:00 - 17:00	Info via Ammer	Ammer: 06-14936873, gymzaal
Huiswerkbegeleiding	16:00 - 19:30	Info via Ikram	Kids Future Ikram 06-24820448, z2/4
Resto van Harte	17:30 - 19:30	€7 / €2 minima	0900 9003030 of reserveer online
Flock theater	19:00 - 22:00	Info via Laura	Laura: 06-12366278, gymzaal

Dinsdag	Tijd	Kosten	Informatie
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Taalcoach Anita	Info Eva&Adam: 06-12210081, koffie.
Tekenen en Schilderen	10:00 - 12:00	€5 per maand	Via Lilian: 06-38224825, zaal 2
Spelinloop, kids tot 4	10:00 - 11:30	Gratis	Malika: 06-15004801, zaal 4
Volksdansen 55+	10:15 - 11:30	Info via MbvO	MbvO: 020 8861070, sportzaal
Pilates 55+	10:45 - 11:45	Info via MbvO	MbvO: 020 8861070, sportzaal
Sumba 55+	12:00 - 13:00	Info via MbvO	MbvO: 020 8861070, grote zaal
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Kickboksen	13:00 - 14:00	€1 met stadspas	Marco: 06-26051620, gymzaal
Gym 55+	14:00 - 14:45	Info via MbvO	MbvO: 020 8861070, grote zaal
Diëtist Carina	17:00 - 19:00	Info via Carina	Carina: 06-54025145, z6
Fit in Noord via Sciandri	17:30 - 18:30	Info via Dennise	Dennise, Sciandri: 06-83898829, gym
Klaverjassen	18:30 - 22:00	Info via Barbara	Barbara: 06-52482876, koffielokaal
Flock theater	19:00 - 22:00	Info via Laura	Laura: 06-12366278, gymzaal

Woensdag	Tijd	Kosten	Informatie
Yoga met Noura en Latifa	9:00 - 10:00	Gratis	Noura: 06-42862476, gymzaal
Taalwijzer Eva&Adam	9:00 - 11:00	Spreekuur taal	Eva&Adam: 06-12210081, koffielokaal
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Taalcoach Anita	Info Eva&Adam: 06-12210081, koffie.
Handwerken van Noura	10:00 - 12:00	Info via Noura	Noura: 06-42862476, lokaal 2
Stichting !Woon	10:00 - 11:30	Spreekuur	Advies over huur/koop/energie, zaal 6
Chi Gong	10:15 - 11:15	Info via Isabel	Isabel: 06-16283287, gymzaal
Plantendokter met Noura	12:00 - 13:00	Info via Noura	Via Noura: 06-26405636, zaal 2
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Digi-Hulp	13:00 - 15:00	Koffielokaal	Met Manu, info via Bar: 06-52482876
Arabische les	14:00 - 16:00	Info via Omaia	Omaia 06 26695092, zaal 4
Schilderen	14:45 - 16:45	€5 per keer	Barbara 06-52482876, zaal 2
NIEUW! Yoga	16:00 - 17:00	2 euro met stadspas	Barbara 06-52482876, gymzaal
Turkse les	18:00 - 20:00	Info via Hilal	Hilal 06-36039108, zaal 3
Resto van Harte	17:30 - 19:30	€7 / €2 minima	0900 900 3030 of reserveer online
Flock theater	17:30 - 20:30	Info via Laura	Laura: 06-12366278, lokaal 4
Speelavond Yu-Gi-Oh	19:00 - 22:00	Info via Joey	Joey: 06-37355226, zaal 2
Mindful Bewegen	19:30 - 20:30	Info via Erik	Erik: 06-26060644, gymzaal

Donderdag	Tijd	Kosten	Informatie
Yoga met Noura en Latifa	9:00 - 10:00	Gratis	Noura: 06-42862476, gymzaal
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Taalcoach Anita	Info Eva&Adam: 06-12210081, lokaal 3
Handwerken van Noura	10:00 - 12:00	Info via Noura	Noura: 06-42862476, lokaal 2
Repair Cafe	10:00 - 12:00	Koffielokaal	Heb je een kapot apparaat? Kom langs!
Inloop Spreekuur Buurtteam&Co	10:00 - 12:00	Open inloop	Kom langs - we helpen graag, gr zaal
Conversatieles van Hamad	12:00 - 14:30	Taalcoach Hamad	Info Eva&Adam: 06-12210081, lokaal 3
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Kickboksen gemixt	13:00 - 14:00	€1 met stadspas	Marco: 06-26051620, gymzaal
Praat Nederlands Met Me!	15:00 - 16:00	Gratis via Doras	Anke: 06-53199165, koffielokaal
Flock theater	19:00 - 21:30	Info via Laura	Laura: 06-12366278, gymzaal
Meeuwenkoor	19:30 - 22:00	Info via Anita	Anita: 06-37269994, grote zaal

Vrijdag	Tijd	Kosten	Informatie
Taalles Akros	9:00 - 12:00	Info via Jael	Jael: 06-14291787, zaal 4
Qi Gong	9:30 - 10:30	Info via Isabel	Isabel: 06-16283287, gymzaal
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Taalcoach Anita	Info Eva&Adam: 06-12210081, koffie.
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Spreekuur statushouder	13:00 - 15:30	Open inloop	Info via buurtteam, 020-4354555
NIEUW! Schilderen met Lilian	13:00 - 15:00	€5 per maand	Via Lilian: 06-38224825, zaal 2
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Tijdbank Restaurant	17:30 - 19:00	Koffielokaal	KOKS EN HULPKOKS GEZOCHT!

Zaterdag	Tijd	Kosten	Informatie
Zumba	11:00 - 12:00	Info via Judith	Judith: 06-19849606
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:15	Info via Abdel	Abdel van Start: 06-87240645, z2,3,4
Arabische les	13:30 - 16:00	Info via Soad	Soad: 06-44915959, lokaal 2
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Multiculturele: Bijeenkomst	18:00 - 21:00	Info via Esma	Esma/Manal: 06-29008676, gr zaal

Zondag	Tijd	Kosten	Informatie
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:00	Info via Abdel	Abdel van Start: 06-87240645, z2,3,4
Tunesische taalles kids	12:00 - 14:30	Vrijwillige bijdrage	Meftah Kmila: 06-10885246, ronding
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding

Extra activiteiten	Tijd	Datum	Informatie
Yoga met groene stip	diverse tijden	divers aanbod	5 euro per maand – aanbod met Stadspas, info via Barbara: 06-52482876
Mozaik-workshop	10:00 - 17:00	Zondag 7 april en zondag 21 april	Ochtend-workshop 10 tot 13 uur en middag-workshop 14 tot 17 uur. Info: 06-52482876
Disco met Linda	20:00 - 00:00	Zaterdag 20 april	Kom gezellig dansen. Info: 06-11155908
Bingo met Nicole	14:00 - 17:00	Zondag 28 april	Aanmelden via 06-59938703
Meeuwenmarkt	09:00 - 12:00	Woensdag 1 mei	Info aan de bar van de Meeuw
KONINGS DAG GESLOTEN	GESLOTEN	Zaterdag 27 april	DE MEEUW IS DIE DAG GESLOTEN