

# JULI programma - de Meeuw

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



Huis  
van de Wijk

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

**VAKANTIE VAN 17 JULI TOT 3 SEPTEMBER!**

**DE MEEUW IS TIJDENS DE VAKANTIE OPEN VAN MA T/M VR 9-17 UUR  
IN HET WEEKEND EN DE AVOND GESLOTEN.**

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
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
Resto van Harte	17:30 - 19:30	€7 / €2 minima	0900 9003030 of reserveer online

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
Spelinoop, 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
Zumba 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

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
Inloop woongeluk: Stichting Woon!, Buurtteam, ec. dakloos	10:00 - 13:00	Spreekuur	Advies en hulp over dakloosheid, huur, woningnet, energiekosten, ect
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 Omaima	Omaia 06 26695092, zaal 4
Schilderen	14:45 - 16:45	€5 per keer	Barbara 06-52482876, zaal 2
NIEUW! Klankschalen Meditatie	13:00 - 14:00	€5 per keer	Anke 06-53199165, gymzaal
Resto van Harte	17:30 - 19:30	€7 / €2 minima	0900 900 3030 of reserveer online
Turkse les	18:00 - 20:00	Info via Hilal	Hilal 06-36039108, zaal 3
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	11:30 - 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
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
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
Mahjong	11:00 - 19:00	Info via Jaime	Jaime: 06-53777618, lokaal 3
Schilderen met Lilian	13:00 - 15:00	€5 per maand	Via Lilian: 06-38224825, zaal 2
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Tijdbank Restaurant	17:30 - 19:00	Koffielokaal	KOKS EN HULPKOKS GEZOCHT!

Zaterdag	Tijd	Kosten	Informatie
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Multiculturele: Bijeenkomst	18:00 - 21:00	Info via Esmā	Esmā/Manal: 06-29008676, gr zaal

Zondag	Tijd	Kosten	Informatie
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding

Extra activiteiten	Tijd	Datum	Informatie
KETI KOTI	18-22 uur	1 juli	eten met Resto en feestje met muziek!
Rommelmarkt	09:00 - 12:00	Woensdag 3 juli en woensdag 7 augustus	Info aan de bar van de Meeuw
Mozaik-workshop	10:00 - 17:00	7 juli	Ochtend-workshop 10 tot 13 uur en middag-workshop 14 tot 17 uur. Info: 06-52482876
Bingo met Nicole	14:00 - 17:00	Zondag 28 juli	Aanmelden via 06-59938703