

November programma - De Meeuw



Huis
van de Wijk

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

De Meeuw is dé plek voor en door buurtbewoners.
Naast activiteiten kun je ook gezellig binnenkomen voor
een kopje koffie en een praatje.

Maandag	Tijd	Kosten	Informatie
Theesalon, Nederlands, handwerk	9:30 - 12:00	Info via Khedja	Khadija: 06-85062751, lokaal 2
Conversatieles van Hamad	9:30 - 14:00	Taalcoach Hamad	Info Eva&Adam: 06-12210081, lokaal 3
Tai Chi	9:30 - 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
Dinsdag	Tijd	Kosten	Informatie
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Taalcoach Anita	Info Eva&Adam: 06-12210081, koffie.
Spaarkring	9:00 - 11:00	Info via Angel	Angel: 06-40658613, lokaal 1
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
Buurtplatform inloop	11:00 - 13:00	Info via Toska	Toska: 06-34614344, koffielokaal
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	info via Marco	Marco: 06-26051620, gymzaal
Gym 55+	14:00 - 14:45	Info via MbvO	MbvO: 020 8861070, grote zaal
NIEUW! Inloopatelier	15:00 - 17:00	Info via Femke	Femke: 06-14695845, lokaal 4
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 Theatre	19:00 - 22:00	Info via Laura	Laura: 06-12366278, lokaal 4
Woensdag	Tijd	Kosten	Informatie
Yoga met Noura en Latifa	9:00 - 10:00	Info via Noura	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 en plantendokter	10:00 - 13:00	Info via Noura	Noura: 06-42862476, lokaal 2
Inloopspreekuur Wonen!	10:00 - 13:00	Spreekuur	Advies over dakloosheid/huur, lokaal 1
Chi Gong	10:15 - 11:15	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
Klanschaal Meditatie	13:00 - 14:00	Donatie	Info via Anke: 06-53199165, gymzaal
Arabische les	14:00 - 16:00	Info via Omaima	Omaia 06 26695092, zaal 4
Dansen met Parkinson	14:30 - 15:30	Info via Frank	Frank: 06-53924723, gymzaal
Schilderles van Femke	15:00 - 17:00	€5 per keer	Femke: 06-14695845, lokaal 2
Studiezalen	16:00 - 18:00	info via Serpil	Serpil: 06-87724118, grote zaal
Resto van Harte	17:30 - 19:30	€8 / korting minima	0900 900 3030 of reserveer online
Flock Theatre	17:30 - 20:30	Info via Laura	Laura: 06-12366278, lokaal 4
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
Salsa dansen, goed niveau	20:45 - 21:45	Info via Mario	Mario: 06-10299158, gymzaal

Donderdag	Tijd	Informatie	Kosten
Yoga met Noura en Latifa	9:00 - 10:00	Noura: 06-42862476, gymzaal	Gratis
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Info Eva&Adam: 06-12210081, lokaal 3	Taalcoach Anita
Handwerken van Noura	10:00 - 12:00	Noura: 06-42862476, lokaal 2	Info via Noura
Repair Cafe	10:00 - 12:00	Heb je een kapot apparaat? Kom langs!	Koffielokaal
Inloop Spreekuur Buurteam&Co	10:00 - 12:00	Kom langs - we helpen graag, gr zaal	Open inloop
Conversatieles van Hamad	12:00 - 15:30	Info Eva&Adam: 06-12210081, lokaal 3	Taalcoach Hamad
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971	€2 per lunch
Kickboksen gemixt	13:00 - 14:00	Marco: 06-26051620, gymzaal	info via Marco
Praat Nederlands Met Me!	15:00 - 16:00	Anke: 06-53199165, koffielokaal	Gratis via Doras
Meeuwenkoor	19:30 - 21:30	Anita: 06-37269994, grote zaal	Info via Anita
Vrijdag	Tijd	Informatie	Kosten
Qi Gong	9:30 - 10:30	Isabel: 06-16283287, gymzaal	Info via Isabel
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971	€2 per lunch
Mahjong	11:00 - 19:00	Jaime: 06-53777618, lokaal 3	Info via Jaime
Schilderen met Lilian	13:00 - 15:00	Via Lilian: 06-38224825, zaal 2	€5 per maand
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Kersten: 06-21526788, Ronding	Info via Kersten
Tijdbank Restaurant	17:30 - 19:00	KOKS EN HULPKOKS GEZOCHT!	€2 per lunch
Zaterdag	Tijd	Informatie	Kosten
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:15	Abdel van Start: 06-87240645, z2/4	Info via Abdel
Arabische les	13:30 - 16:00	Soad: 06-44915959, lokaal 2	Info via Soad
Lichthuis ontmoeting	16:00 - 23:00	Kersten: 06-21526788, Ronding	Info via Kersten
Multiculturele: Bijeenkomst	18:00 - 21:00	Esmā/Manal: 06-29008676, gr zaal	Info via Esma
Zondag	Tijd	Informatie	Kosten
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:00	Abdel van Start: 06-87240645, z2	Info via Abdel
Tunesische taalles kids	12:00 - 14:30	Meftah Kmila: 06-10885246, ronding	Vrijwillige bijdrage
NIEUW! Theater lessen	12:00 - 14:00	Halina: 06-27995254, gymzaal	Info via Halina
Lichthuis ontmoeting	16:00 - 23:00	Kersten: 06-21526788, Ronding	Info via Kersten
Extra activiteiten	Tijd	Informatie	Datum
Yoga met groene stip	diverse tijden	5 euro per maand – aanbod met Stadspas, info via Barbara: 06-52482876	divers aanbod
Theater: UITGEWOOND door: Parels voor de Zwijnen	20:00 - 21:30 20:00 - 21:30	Voorstelling over de WOONCRISIS Tickets met stadspas 2,50 euro	Vrijdag 1 november en zaterdag 2 november
Concert in Bethlehemkerk	11.30-13.00	GRATIS! info via Barbara	Maandag 4 november
DANSPALEIS	14:00- 16:00	Dansen op goede oude dansmuziek!	Dinsdag 5 november
Rommelmarkt	09:00 - 13:00	Info aan de bar van de Meeuw	Woensdag 6 november woensdag 4 december
Karaokemiddag	15:00 - 17:30	Samen zingen en genieten, info via Jaime 06-53777618	Zaterdag 9 november Zaterdag 14 december
Roti van Jenny, voor 5 euro	17:00 - 18.30	Aan tafel voor Jenny's Roti! Aanmelden bij Jenny: 0647106291	Zondag 10 november
Mozaiek workshop	10:00 - 17:00	Ochtend-workshop 10 tot 13 uur en middag-workshop 14 tot 17 uur.	Zondag 17 november zondag 15 december
Bingo van Nicole	14:00 - 17:00	Opgeven via Nicole: 06-59938703	Zondag 24 november Zondag 22 december
DISCO van Linda	20:00 - laat	Kom dansen met Linda: 06-11155908	Zaterdag 30 november Zaterdag 14 december
*****	*****	*****	*****
Aanbod Taallessen AKROS	Div. tijden	Aanmelden via Maryam: 06-27127463	Op ma, woe, vrijdag