

# FEBRUARI 2025 Programma

De Meeuw is dé plek voor en door buurtbewoners.  
Naast activiteiten kun je 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

Maandag	Tijd	Kosten	Informatie
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	€8 / €5 stadspas+1	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
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 Woongeluk	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
Klankschaal meditatie	13:00 - 14:00	€5 per sessie	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
Flock Theatre	17:30 - 20:30	Info via Laura	Laura: 06-12366278, lokaal 4
NIEUW ! BUURT RESTO	17:30 - 19:30	€5 per keer	Sharine: 06-24315646, koffielokaal
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	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 Esmā

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
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
Rommelmarkt	09:00 - 12:30	Lekker kijken, rommelen en kopen!	Woensdag 5 februari
NIEUW! Repair Café nu ook op zaterdag	11:00 - 14:00	Kom langs met je defect apparaat	Zaterdag 8 februari
Karaokemiddag	14:00 - 17:00	Gezellig samen zingen	Zaterdag 8 februari
Danspaleis	14:00 - 16:00	Dansen op de gouwe ouwe!	Dinsdag 11 februari
Knutselmiddag	14:00 - 16:00	Samen creatief	Donderdag 13 februari
Valentijnsdag	12:30	Valentijnslunch	Vrijdag 14 februari
Roti van Jenny voor 5 euro!	17:00-19:00	Opgeven via Jenny: 06-47106291	Zondag 16 februari
DISCO van Linda	20:00 - laat	Kom dansen met Linda: 06-11155908	Zaterdag 22 februari
Bingo van Nicole	14:00 - 17:00	Opgeven via Nicole: 06-59938703	Zondag 23 februari

\*\*\*\*\*  
 Aanbod Taallessen AKROS      Div. tijden      Aanmelden via Maryam: 06-27127463      Op ma, woe, vrijdag