

MEI 2025 Programma



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.

**De Meeuw is gesloten op zaterdag 3 mei, zondag 4 mei en
maandag 5 mei (Resto van Harte gaat wel door!)**

Maandag	Tijd	Kosten	Informatie
Conversatieles van Hamad	9:30 - 14:00	Taalcoach Hamad	Info Eva&Adam: 020-4945769, 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 voor al je vragen	13:00 - 15:00	Koffielokaal	Info via Barbara: 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: 020-4945768, koffiel
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
KinderResto op 6, 13, 30 mei	15:00 - 17:00	Info en aanmelden	06-51109082, voor kinds van 7 t/m 12
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	Rina, 06-51118778, koffielokaal
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: 020-4945768, koffielokaal
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	Taalcoach Anita	Info Eva&Adam: 06-4945768, koffiel
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 voor al je vragen	13:00 - 15:00	Koffielokaal	Info via Barbara: 06-52482876
Klankschalen (behalve 2 april)	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 ms, Parkinson, NAH	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
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
Buurtresto van Sharine	17:30 - 19:30	Aanmelden	Sharine: 06-24315646, koffielokaal

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: 020-4945768, 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	10:00 - 12:00	Open inloop	Kom langs - we helpen graag, gr zaal
Dance connects	11:45 - 12:45	Gratis, gymzaal	Slow Flow, voor iedereen!
Conversatieles van Hamad	12:00 - 15:30	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	info via Marco	Marco: 06-26051620, gymzaal
Praat Nederlands Met Me!	15:00 - 16:00	Gratis via Doras	Anke: 06-53199165, koffielokaal
Meeuwenkoor	19:30 - 21:30	Info via Anita	Anita: 06-37269994, grote zaal
Vrijdag	Tijd	Kosten	Informatie
Qi Gong	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
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
Dansen voor je leven, 11 en 25/4	13:30 - 14:30	€15 per keer	Voor mensen die met kanker te maken hebben
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Tijdbank Restaurant	17:30 - 19:00	€2 per lunch	KOKS EN HULPKOKS GEZOCHT!
Zaterdag	Tijd	Kosten	Informatie
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:15	Info via Abdel	Abdel van Start: 06-87240645, z2
Arabische les	13:30 - 16:00	Info via Soad	Soad: 06-44915959, lokaal 2
Lichthuis ontmoeting	16:00 - 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
Tunesische taalles kids	12:00 - 14:30	Vrijwillige bijdrage	Meftah Kmila: 06-10885246, ronding
Theater lessen	12:00 - 14:00	Info via Halina	Halina: 06-27995254, gymzaal
Lichthuis ontmoeting	16:00 - 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
Karaokemiddag	14:00 - 17:00	Zaterdag 3 mei	Gezellig samen zingen
Vrijheidsresto van Harte	17:30 - 19:30	Maandag 5 mei	0900 9003030 of reserveer online
Rommelmarkt	09:00 - 12:30	Woensdag 7 mei	Lekker kijken, rommelen en kopen!
Repair Cafe op zaterdag	11.00 - 14.00	Zaterdag 10 mei	Kom langs met je defect apparaat
Danspaleis	14:00 - 16:00	Dinsdag 13 mei	Heerlijk zwieren en zwaaien op de dansvloer
Mozaiekworkshop op zondag	10:00 - 17:00	Zondag 18 mei	Aanmelden via mosaicartstudio.nl
Bakwedstrijd	13:00 - 15:00	Zaterdag 24 mei	Aanmelden en info Maritza 06- 86314468
Disco met Linda	20:00 - 00:00	zaterdag 31 mei	Samen gezellig swingen
*****	*****	*****	*****
Aanbod Taallessen AKROS	Div. tijden	Op ma, woe, vrijdag	Aanmelden via Maryam: 06-27127463
NT2 Taalcafe	18:30-21:30	Op woensdag	Aanmelden via Susan 06-14337986

De Meeuw is gesloten op zaterdag 3 mei, zondag 4 mei en maandag 5 mei (Resto van Harte gaat wel door!)

In het kader van armoedebestrijding kun je in de Meeuw GRATIS een Menstruatiepakket ophalen. Vraag naar Nicole!