

# Activiteiten

## Augustus - September

# 2025



**De Evenaar**

## Huis van de Wijk De Evenaar

Kometensingel 189,  
1033 BE Amsterdam  
020 238 29 73

Website: [huisvandewijknoord.nl/de-evenaar/](http://huisvandewijknoord.nl/de-evenaar/)

Voor vragen over verhuur: [evenaar@dock.nl](mailto:evenaar@dock.nl)

Voor vragen over activiteiten: [evenaar@huisvandewijknoord.nl](mailto:evenaar@huisvandewijknoord.nl)

Coördinator: Monique Dames, 06 – 5154 1720 / Mike Bonsen (vanaf 1 september)

Beheerder: Marcel Zuidema, 06 - 59958017

Buurtwerk Tuttifruttidorp: Marco den Haan, 06-38759195

Buurtwerk Tuindorp Oostzaan: Ids van der Spoel, 06 – 59918988 / Diana van der Horst, 06 - 59990452

Buurtwerk Molenwijk: Mike Bonsen, 06 – 59979612 (tot 1 september)

### **Let op!**

**Veel activiteiten hebben een zomerstop. Check even bij de activiteit zelf, de beheerder, coördinator of aan de bar of dat ook geldt voor de activiteit waar je interesse in hebt.**

**Huis van de Wijk De Evenaar is gesloten van 1 tot 25 augustus.**

**Vanaf 26 augustus starten de meeste activiteiten weer.**

# Maandag

| Tijd                                                                                                    | Cursus / activiteit                                                 | Informatie                                                                                                                                                                                                                                                                                              | contact                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.15 – 11.30 u                                                                                         | Spreekuur Buurtteam (op afspraak)                                   | U kunt via het telefoonnummer een afspraak maken.                                                                                                                                                                                                                                                       | 020 - 4354555                                                                                                                                                                                          |
| 09:30 – 10:15 u<br>10:30 – 11:15 u<br>11:30 – 12:15 u<br>13:00 – 13.45 u                                | Meer bewegen voor ouderen (45 minuten per les)                      | Gratis proefles voor 60+<br>Aanmelden voor de proefles van te voren niet nodig.<br>Kosten: €8,- per maand                                                                                                                                                                                               | Ma tm vr tussen 9 en 16 uur<br>020-8861070<br><a href="http://www.mbvoamsterdam.net">www.mbvoamsterdam.net</a><br><a href="mailto:info@mbvoamsterdam.nl">info@mbvoamsterdam.nl</a>                     |
| 10.00 – 10.40 u                                                                                         | Play Jitsu 2-4 jr                                                   | Verbeterde motorische vaardigheden; werken aan zelfvertrouwen; discipline en focus en sociale interactie.                                                                                                                                                                                               | Martina<br><a href="mailto:Ykr.amsterdam@gmail.com">Ykr.amsterdam@gmail.com</a>                                                                                                                        |
| 10.15 – 11.15 u<br>Elke 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> maandag van de maand.<br>Augustus<br>zomerstop | Gezond Natuur Wandelen                                              | Gezond Natuur Wandelen = buurtgenoten ontmoeten, bewegen op een rustig tempo en de mooie natuur ervaren.<br>Samen wandelen maakt de week leuker!<br>Verzamelen vanaf 10.00 u. Vertrek om 10.15 u. Deelname is gratis. Na afloop een kopje koffie/thee is voor eigen rekening.                           | Voor meer informatie of aanmelden:<br><a href="mailto:greenelements2013@gmail.com">greenelements2013@gmail.com</a><br><br><a href="http://www.gezondnatuurwandelen.nl">www.gezondnatuurwandelen.nl</a> |
| 11.00 – 12.00 u                                                                                         | Ademhaling & meditatie voor vrouwen: Innerlijke Kracht ontwikkelen. | Mindfull ademen en mediteren, speciaal ontworpen voor vrouwen als onderdeel van een holistisch zelfverdedigingsprogramma. Deelnemers leren technieken om stress te beheersen, focus te verbeteren en veerkracht en zelfvertrouwen op te bouwen. Geschikt voor alle ervaringsniveaus.                    | Meer informatie en/of aanmelden:<br>Sharon Heinschink 06-10043509                                                                                                                                      |
| 11:00 – 13:00 u<br>(werken in juli en augustus op locatie buiten)                                       | “De Noordwesters” – een club voor eigenwijze creatievelingen        | Samen leuke creatieve dingen doen (druktechnieken, modeltekenen, collages maken, tekenen, schilderen). Van deelnemers wordt verwacht dat je zelf al de nodige kennis en vaardigheden hebt en workshopjes van 2 weken kan verzorgen.<br>Let op! Dit is gèèn les.<br>Kosten: €3,- p.m. (eerste 4x gratis) | Voor meer informatie kun je tijdens de bijeenkomsten langskomen.                                                                                                                                       |
| 13:00 – 15:30 u                                                                                         | Biljarten                                                           | Kom gezellig langs! Kosten: €1,- p.p.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Via De Evenaar 020-2382973                                                                                                                                                                             |

|                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 – 16:00 u<br>(Zomerstop juli en augustus) | Schilderclub “de Evenaar”             | Kosten €17,- p.m. Zelfstandig werken aan een werkstuk. Gezelligheid en kennis delen staan voorop. Kom je een keer meedoen?                                                                                                                                        | Meer informatie bij de coördinator                                              |
| 15:30 – 16:30 u                                 | Ju Jitsu Kids G1 , 4–7jr              | Kosten: €48,- per maand of €123,- per 3 maanden. Jeugdsportfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                        | Martina<br>Ykr.amsterdam@gmail.com                                              |
| 16:00 – 17:00 u                                 | Moderne dans, 7+ jr                   | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m. Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                            | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                           |
| 16:30 – 17:30 u                                 | Ju Jitsu Kids G2 , 8-10jr             | Kosten: €48,- per maand of €123,- per 3 maanden. Jeugdsportfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                        | Martina<br>Ykr.amsterdam@gmail.com                                              |
| 17:00 – 18:00 u                                 | Hiphop, 10+ jr.                       | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m. Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                            | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                           |
| 17:30 – 18:30 u                                 | Ju Jitsu Junior, 11-16jr              | Kosten: €48,- per maand of €123,- per 3 maanden. Jeugdsportfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                        | Martina<br>Ykr.amsterdam@gmail.com                                              |
| 18.00 – 19.00 u                                 | Female Hiphop, 12+ jr                 | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m. Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                            | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                           |
| 18:45 – 20:45 u                                 | Jui jitsu volwassenen, 16+            | Kosten: €55,- per maand of €147,- per 3 maanden.                                                                                                                                                                                                                  | Martina<br><a href="mailto:Ykr.amsterdam@gmail.com">Ykr.amsterdam@gmail.com</a> |
| 19:00 – 21:30 u                                 | Keramiek atelier                      | Let op! Er is geen docent aanwezig. De deelnemers leren van elkaar.<br>Kosten €5,00 p.m.<br>Op dit moment is er een wachtlijst om deel te kunnen nemen.                                                                                                           | Voor informatie en plaatsing op de wachtlijst: Annelies 06-36029843             |
| 19:00 – 21:30 u                                 | Biljarten                             | Kom gezellig langs! Kosten: €1,- p.p.                                                                                                                                                                                                                             | Via De Evenaar 020-2382973                                                      |
| 19.00 – 22.00 u                                 | Buurt Hartslag – Amsterdam in Dialoog | Verbinding voor de buurt. Ontmoeting, informatie delen, samen vieren van feestdagen.<br>Waar jong en oud elkaar ontmoeten en met een frisse blik met elkaar in gesprek gaan om ideeën uit te wisselen.<br>Wat zou jij graag willen bespreken? Kom gezellig langs! | Meer informatie: 06-51559734 (Samar) of 06-28128604 (Mohamed)                   |
| 19:15 – 20:15 u                                 | Ladies Urbandance volwassenen         | Kosten: 1x p.w. €29,- / 2x p.w. €53,- p.m. Rittenkaart 4 lessen €40,- / stadspaskorting mogelijk                                                                                                                                                                  | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                           |

# Dinsdag

| Tijd            | Cursus/activiteit                                                       | Informatie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Contact                                                                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:15 – 11:30 u | Spreekuur Buurtteam                                                     | U kunt telefonisch een afspraak maken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 020 – 4354555                                                                                                                  |
| 10:00 – 12:00 u | Koffie inloop                                                           | Ontmoeting en taal oefenen. Kom gezellig langs!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Via De Evenaar 020-2382973                                                                                                     |
| 10.00 – 12.00 u | Drukclub                                                                | Werken met verschillende druktechnieken.<br>Let op! Dit is geen les. Enige ervaring wordt gevraagd.<br>Heb je geen ervaring maar wil je graag leren. Meld dit dan bij de coördinator van Huis van de Wijk De Evenaar, dan kijken we samen wat de mogelijkheden zijn.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Info: Ineke Grosmann 06-14178260                                                                                               |
| 10:00 – 10:30 u | Peuterdans 2-4 jr                                                       | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                          |
| 10.00 – 15.00 u | Spreekuur Omgevings-<br>manager Omgevingsdienst<br>Noordzeekanaalgebied | De huidige ontwikkelingen rond milieu en leefbaarheid in de wijk hebben de afgelopen maanden geleid tot een toename in het aantal vragen i.c.m. de zorgen die er leven. De omgevingsdienst speelt een rol in de leefbaarheid en omgeving van de wijk. Zij geven organisaties vergunningen, houden toezicht en handhaven rondom milieu gerelateerde vraagstukken. Zij willen deze rol niet alleen uitvoeren op afstand maar ook zichtbaar en aanspreekbaar aanwezig zijn in de wijk. Door fysiek aanwezig te zijn in De Evenaar willen zij het gesprek aangaan, vragen beantwoorden, signalen vroegtijdig oppakken en hun kennis inzetten en uitdragen. | Meer informatie:<br>Jonathan Stoter<br><a href="mailto:Jonathan.stoter@odnzkg.nl">Jonathan.stoter@odnzkg.nl</a><br>06-24740753 |
| 10:45 – 11:15 u | Peuterdans 2-4 jr                                                       | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                          |

|                                                                          |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.30 – 12.15 u                                                          | Lang Leve dans!                 | Deze les is voor mensen waarbij het tempo van de dans niet zo hoog kan liggen in verband met lichamelijke klachten of doordat u wat ouder bent en het allemaal wat langzamer moet gaan. In de les wordt heel erg gekeken wat uw eigen lichaam aan kan. Er worden stoelen gebruikt zo nodig en anders gewoon staand gedanst. Wilt u meer weten? Neem dan contact op met een van onze medewerkers. We beantwoorden je vragen graag. Kosten: €22,- p.m. / Stadspaskorting mogelijk                                                  | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11.30 – 12.00 u                                                          | Wandelen met HAP Meteorensingel | Wandelgroep Huisartsenpraktijk Meteorensingel. Start buiten voor de praktijk, wisselende route, eindigen met een kopje koffie of thee in Huis van de Wijk De Evenaar. Iedereen, ook als je niet zo goed kan lopen of ondersteuning nodig hebt van hulpmiddelen (rollator, krukken, etc). Kosten: gratis                                                                                                                                                                                                                          | Meer informatie<br><a href="http://www.meteorensingel.uwartsonline.nl">www.meteorensingel.uwartsonline.nl</a>                                                                                                                                                                                |
| 13:00 – 15:30 u                                                          | Creatief met Annie              | Onder het genot van een kopje koffie, een gezellig praatje en creatief bezig zijn verbinding maken met medebewoners uit de buurt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Via De Evenaar 020-2382973                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 13:30 – 15:30 u                                                          | Fietsen in Noord – Doortrappen  | Iedereen kan mee doen!<br>Fiets iedere week gezellig mee langs mooie fietsroutes in en om Amsterdam Noord. Routes 15 – 30 km. E-bike welkom. Verzamelen bij De Evenaar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Aanmelden:<br>Ankie 06-51311666<br>Janine 06-13118509                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14.45 – 15.45 u                                                          | Streetdance 7+ jr               | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m.<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15.00 – 17.00 u<br>Start 9 september<br>12 lessen<br>Einddatum 2-12-2025 | Dinges in de Evenaar (Wijkclub) | Hoe maak je iets aan elkaar vast en kun je iets nieuws maken van iets ouds en hoe noem je dat dan? Dat gaan we uitvinden bij de wijkclub Dinges. Maak een Dinges van karton, hout of installatiedraad en onderzoek of je Dinges kan rijden, rollen, ratelen of een uiltje knappen. Je probeert zelf wat werkt en wat niet. Wij nemen het materiaal mee en jij bedenkt wat je wilt dat het wordt. Onder begeleiding van Ricardo Huisman van Lijm-lab. Voor kinderen 8 – 10 jaar<br>Kosten: €20,- voor 12 lessen / Stadspas gratis | Stichting Wijsneus – Sterrenmakers<br>Meer info en/of aanmelden:<br>06-33917345<br><a href="mailto:info@stichtingwijsneus.nl">info@stichtingwijsneus.nl</a><br><a href="https://stichtingwijsneus.nl/wijkclubs-amsterdam-noord/">https://stichtingwijsneus.nl/wijkclubs-amsterdam-noord/</a> |

|                                                      |                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15:45 – 16:30 u                                      | Kleuterdans 4-6 jr      | Kosten: 1x p.w. €24,- / 2x p.w. €43,- p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €36,- / 8 lessen €72,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                             | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                        |
| 16.30 – 17.00 u                                      | Zangles                 | Kosten: individueel €30,- per les / groep €15,- per les                                                                                                                                                              | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                        |
| 17.00 – 18.15 u                                      | Demoteam                | Kosten: op aanvraag bij Mirella. Jeugdcultuurfonds mogelijk                                                                                                                                                          | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                        |
| 18.15 – 19.15 u                                      | Dancehall 11+           | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m.<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                            | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                        |
| 19.15 – 20.15 u                                      | Modern Jazz volwassenen | Kosten: 1x p.w. €29,- / 2x p.w. €53,- p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €40,- / stadspaskorting mogelijk                                                                                                                  | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                        |
| 19.15 – 21.15 u<br>Stop tijdens de<br>zomervakantie. | Drukclub                | De Drukclub is een wekelijks moment voor creatievelingen die laagdrempelig verschillende druktechnieken willen leren en uitoefenen. Denk daarbij aan linoprint, droge naald etsen en zeefdrukken. Kosten: €15,- p.m. | Meer informatie en aanmelden:<br>Grada-Marie 06-33095012 (Graag via Whatsapp)<br>Let op, de groep kan vol zitten. In dat geval werken we met een wachtlijst. |
| 20:00 - 22:00 u                                      | Kometenkoor             | Een gezellig koor. Kom een keer meezingen.<br>Kosten: 1 <sup>e</sup> keer gratis, daarna €6,- per keer<br>Er is op dit moment een wachtlijst.                                                                        | Meer info: Bram 06-2275 3095                                                                                                                                 |
| 20:15 – 21:15 u                                      | Dancehall volwassen     | Kosten: 1x p.w. €29,- / 2x p.w. €53,- p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €40,- / stadspaskorting mogelijk                                                                                                                  | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                                                                                                        |

## Woensdag

| Tijd            | Cursus/activiteit       | Informatie                                                                                                                    | Contact                                              |
|-----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 08.45 – 09.30 u | Buurtontbijt            | Gezellig samen ontbijten. Kosten €2,- p.p.                                                                                    | Kom gewoon!                                          |
| 09.30 – 11.30 u | Ontmoeting voor vrouwen | Ontmoeting en creatief.                                                                                                       | Via Evenaar, 020 2382973                             |
| 09.45 – 11.45 u | Beeldhouwen             | Bij deze groep werk je zelfstandig aan je eigen beeld en kun je advies vragen aan de andere deelnemers. Kosten €12,- per keer | Voor meer informatie neem contact op met de Evenaar. |

|                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |
|-----------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 10.00 – 11.00 u | Bewegen voor vrouwen, Fit noord | Elke woensdag is er een vrouwensport bij de Evenaar. Wilt u graag uw conditie verbeteren of op peil houden en vindt u het gezellig om te sporten in een groep? Doe dan mee met deze les. Iedereen kan deelnemen op haar eigen niveau. | Sciandri<br>Melanie 06-23212471       |
| 10.15 – 11.15 u | Wandelgroep Bewegen Werkt       | Verzamelen in de hal. Na afloop kopje koffie                                                                                                                                                                                          | 06-14556000                           |
| 12.30 – 13.30 u | Andre's warme maaltijd          | Samen genieten van een lekkere warme maaltijd. Opgeven via de Evenaar voor dinsdagmiddag 15.00 uur. Kosten €4,50 / Stadspaskorting                                                                                                    | Via Evenaar, 020 2382973              |
| 14.00 – 14.30 u | Peuterdans 2-4 jr               | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m. Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,- Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                      | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl |
| 14.00 – 17.45 u | Stichting Daadje                | Cultuuractiviteiten voor kinderen van 6 – 12 jaar                                                                                                                                                                                     | info@daadje.nl                        |
| 14.35 – 15.20 u | Kleuterdans 4-6 jr              | Kosten: 1x p.w. €24,- / 2x p.w. €43,- p.m. Rittenkaart 4 lessen €36,- / 8 lessen €72,- Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                    | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl |
| 15.30 – 16.30 u | Hiphop 6-9 jr                   | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m. Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl |
| 16.30 – 17.30 u | Hiphop 9-12 jr                  | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m. Jeugdsport/cultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                          | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl |
| 17.30 – 18.55 u | Demoteam 8+                     | Kosten: op aanvraag bij Mirella. Jeugdcultuurfonds mogelijk                                                                                                                                                                           | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl |
| 19.00 – 20.00 u | Yoga voor dames                 | U doet wat u kunt, niets moet. Kosten: €40,- per maand. Gratis proefles.                                                                                                                                                              | M.J.Cobben<br>06-20476905             |
| 19.30 – 21.30 u | Keramiek de Albatros            | Groep zit vol. Interesse in keramiekllessen? Laat het weten.                                                                                                                                                                          |                                       |
| 20:15 – 21.15 u | Afro 12+                        | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m. Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                                                | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl |

## Donderdag

| Tijd            | Cursus/activiteit                | Informatie                                        | Contact       |
|-----------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|
| 09:15 – 11:30 u | Spreekuur Buurteam (op afspraak) | U kunt via het telefoonnummer een afspraak maken. | 020 – 4354555 |

|                                                                               |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 16:00 u                                                               | AOC opvang                                                 | Een dagprogramma voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten                                                                                                                                                                                                  | 06 24448620<br><a href="mailto:m.wolf@combiwel.nl">m.wolf@combiwel.nl</a>                                                                                                                                                              |
| 10.30 – 12.00 u<br>17 juli / 21 aug / 25 sep / 23 okt / 20 nov / 18 dec       | Mantelzorgoverleg AOC                                      | Bijeenkomst voor mantelzorgers en/of familieleden van mensen met (beginnende) dementie. Onder begeleiding van ervaringsdeskundige en teamleider van AOC De Evenaar.                                                                                                    | Voor meer informatie en aanmelden:<br>06 24448620<br><a href="mailto:m.wolf@combiwel.nl">m.wolf@combiwel.nl</a>                                                                                                                        |
| 13:00 – 15:30 u                                                               | Biljarten                                                  | Er is weer plek om mee te doen voor mensen met ervaring. Kom gezellig langs! Kosten: €1,- p.p.                                                                                                                                                                         | Via De Evenaar 020-2382973                                                                                                                                                                                                             |
| 13.00 – 16.00 u<br>(even weken)                                               | Vrijwilligers Centrale Amsterdam                           | Wil jij graag vrijwilligerswerk doen? Maak dan eens een afspraak met Wendy of Faten. Zij vertelt je graag over de mogelijkheden.                                                                                                                                       | Wendy 06-11283285<br>Faten 06-34103679 (Statushouders)                                                                                                                                                                                 |
| 13.30 – 14.30 u                                                               | Van Kaft tot Koffie                                        | Bij van Kaft tot Koffie kunt u onder het genot van een kopje koffie/thee en iets lekkers wekelijks gezellig met buurtbewoners boeken lenen, ruilen en bespreken.                                                                                                       | Informatie<br>Karin Gillis 0631693879                                                                                                                                                                                                  |
| 13.45 – 14.30 u<br>11 + 25 sept<br>8 + 23 okt<br>6 + 26 nov<br>4 + 18 dec     | Slow Flow (door Danceconnects/ AOC)                        | Dans op muziek uit heel de wereld, van vroeger en van nu. Met aandacht voor lichaam, adem en het ritme van de beweging. De les biedt veel ruimte voor vrij dansen en creativiteit.<br>Op dit moment zijn er geen kosten om mee te doen.                                | Meer informatie en aanmelden:<br>06 24448620<br><a href="mailto:m.wolf@combiwel.nl">m.wolf@combiwel.nl</a>                                                                                                                             |
| 14:00 – 15:00 u                                                               | Computerhulp                                               | Op afspraak.                                                                                                                                                                                                                                                           | Bara, 06-85517798                                                                                                                                                                                                                      |
| 14:00 – 17:00 u<br>(even weken)                                               | Eva & Adam inloopsprekuren<br>Voorlopig alleen telefonisch | Wil je de Nederlandse taal leren of een computertraining volgen? Ben je op zoek naar een baan? Heb je interesse in vrijwilligerswerk?                                                                                                                                  | Eva & Adam<br>020 - 4945768                                                                                                                                                                                                            |
| 14.45 – 15.30 u                                                               | Kleuter klassiek ballet 4 -6 jr                            | Kosten: 1x p.w. €24,- / 2x p.w. €43,- p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €36,- / 8 lessen €72,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                                                                                                                                               | Mirella 06-41423865,<br><a href="http://dancematic.nl">dancematic.nl</a>                                                                                                                                                               |
| 15.15 – 17.15 u<br>Start 11 september<br>10 lessen<br>Laatste les 20 november | Kookclub De Evenaar<br>(Wijkclub)                          | Onder begeleiding van Anita Kluge krijgen de kinderen kookles over lekker en gezond eten. Ze leren hun eten te ruiken, voelen, zien en proeven op een leuke en gezellige manier, zodat ze in hun toekomst gezond voor zichzelf zullen koken. Voor kinderen 8 – 12 jaar | Stichting Wijsneus – Sterrenmakers<br>Meer info en/of aanmelden:<br>06-33917345<br><a href="mailto:info@stichtingwijsneus.nl">info@stichtingwijsneus.nl</a><br><a href="https://stichtingwijsneus.nl">https://stichtingwijsneus.nl</a> |

|                                                                  |                                                                                   |                                                                                                     |                                                             |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                   | Kosten: €20,- voor 12 lessen / Stadspas gratis                                                      |                                                             |
| 15:30 – 16:30 u                                                  | Klassiek ballet 7/10 jr                                                           | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m.<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                           | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                       |
| 16:00 – 18:00 u<br>Elke 3 <sup>e</sup> donderdag van<br>de maand | Inloopspreekuur<br>Statushouders                                                  |                                                                                                     | Maria Valentine Kaija<br>v.kaija@buurtteamamsterdamnoord.nl |
| 16.30 – 17.15 u                                                  | Fitdance volwassenen                                                              | Kosten: 1x p.w. €26,-<br>Stadspaskorting mogelijk                                                   | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                       |
| 17.15 – 19.00 u                                                  | Demoteam B-Flexx (alleen in<br>combinatie met andere lessen<br>en op uitnodiging) | Kosten: op aanvraag bij Mirella. Jeugdcultuurfonds<br>mogelijk                                      | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                       |
| 19:00 – 20:00 u                                                  | Modern 12+                                                                        | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m.<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.                           | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                       |
| 20:00 – 21.00 u                                                  | Ladies Dance Basic / Jazz /<br>Modern volwassenen                                 | Kosten: 1x p.w. €29,- / 2x p.w. €53,- p.m. Rittenkaart 4<br>lessen €40,- / stadspaskorting mogelijk | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                       |

## Vrijdag

| Tijd            | Cursus / Activiteit | Informatie                                                                                                               | Contact                                                   |
|-----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 09:00 – 10:00 u | Taalcafé            | Samen oefenen met de Nederlandse taal aan de hand van<br>actuele of zelf in gebrachte onderwerpen.<br>Kosten: Gratis.    | Je hoeft je niet aan te melden en<br>kunt zo aanschuiven. |
| 10:00 – 10:30 u | Peuterdans 2-4 jr   | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.   | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                     |
| 10:45 – 11:15 u | Peuterdans 2-4 jr   | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.   | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                     |
| 14:45 – 15:30 u | Kleuterdans 4-6 jr  | Kosten: 1x p.w. €24,- / 2x p.w. €43,- p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €36,- / 8 lessen €72,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk. | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                     |

|                 |                                                                           |                                                                           |                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 15:30 – 16:30 u | Hiphop 7 – 10 jr                                                          | Kosten: 1x p.w. €26,- / 2x p.w. €45,- p.m.<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk. | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                           |
| 15:30 – 16:30 u | Ju-Jitsu Kids G1, 4-7 jr                                                  | Kosten: €48,- p.m. of €123,- per 3 mnd. Jeugdsportfonds<br>mogelijk.      | Martina<br><a href="mailto:Ykr.amsterdam@gmail.com">Ykr.amsterdam@gmail.com</a> |
| 16:30 – 17:30 u | Ju-Jitsu Kids G2, 8-10 jr                                                 | Kosten: €48,- p.m. of €123,- per 3 mnd. Jeugdsportfonds<br>mogelijk.      | Martina<br><a href="mailto:Ykr.amsterdam@gmail.com">Ykr.amsterdam@gmail.com</a> |
| 17:15 – 18:15 u | Demoteam (alleen in<br>combinatie met andere<br>lessen en op uitnodiging) | Kosten: op aanvraag bij Mirella. Jeugdcultuurfonds mogelijk               | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                           |
| 17:30 – 18:30 u | Ju-Jitsu Junior, 11-16 jr                                                 | Kosten: €48,- p.m. of €123,- per 3 mnd. Jeugdsportfonds<br>mogelijk.      | Martina<br><a href="mailto:Ykr.amsterdam@gmail.com">Ykr.amsterdam@gmail.com</a> |
| 18:45 – 20:15 u | Ju-Jitsu Volwassenen, 16+                                                 | Kosten: €55,- p.m. of €147,- per 3 mnd.                                   | Martina<br><a href="mailto:Ykr.amsterdam@gmail.com">Ykr.amsterdam@gmail.com</a> |

## Zaterdag

| Tijd            | Cursus/activiteit     | Informatie                                                                                                               | Contact                                                                   |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 09:30 – 10:00 u | Peuterdans 2 t/m 4 jr | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.   | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                     |
| 10:00 – 16:00 u | AOC opvang            | Een dagprogramma voor mensen met (beginnende)<br>dementie en hun naasten                                                 | 06 24448620<br><a href="mailto:m.wolf@combiwel.nl">m.wolf@combiwel.nl</a> |
| 10:15 – 11:00 u | Dans mix 4 T/M 6 jr   | Kosten: 1x p.w. €24,- / 2x p.w. €43,- p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €36,- / 8 lessen €72,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk. | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                     |
| 11.00 – 11.30 u | Peuterdans 2 t/m 4 jr | Kosten: 1x p.w. €18,- / 2x p.w. €32 p.m.<br>Rittenkaart 4 lessen €28,- / 8 lessen €56,-<br>Jeugdcultuurfonds mogelijk.   | Mirella 06-41423865,<br>dancematic.nl                                     |

# Zondag

| Tijd                                       | Cursus/activiteit                        | Informatie                                                                                                                                                                                                                      | Contact                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 16:00 u                            | AOC opvang                               | Een dagprogramma voor mensen met beginnende dementie en hun naasten                                                                                                                                                             | 06 24448620<br>m.wolf@combiwel.nl                                  |
| 21 september                               | Wereld Alzheimerdag 'Samen muziek maken' | Een bijzonder programma voor iedereen met aandacht voor Alzheimer en dementie, o.a. optreden van capellagroep 'Op Goed Geluk' een muzikale voorstelling in de stijl van het Amsterdam uit de jaren 50; buurtlunch; open dag AOC | Meer informatie via coördinator Huis van de Wijk De Evenaar of AOC |
| 17.00 – 19.00 u<br>Nieuwe data na de zomer | AOC Eetclub De Evenaar                   |                                                                                                                                                                                                                                 | Meer informatie:<br>Marjolein Wolf 06 24448620                     |

Op maandag tot en met vrijdag tussen 9 en 16 uur is onze inloopruimte open voor een gezellig praatje, rustig een krantje lezen, snuffelen bij de weggeeftafel en de kledingkast en natuurlijk een lekker kopje koffie of thee of wat fris.

Weggeeftafel en kast (gratis):

Boeken, Tijdschriften en Kranten

Kleding en Schoenen

Spulletjes voor in huis / speelgoed

Spulletjes voor de weggeeftafel en kledingkast inbrengen kan op maandag tot en met vrijdag tussen 9 en 16 uur aan de bar in de inloopruimte. (vragen naar Ria).

**Lijkt het je leuk om een activiteit in Huis van de Wijk De Evenaar te organiseren of als vrijwilliger betrokken te zijn?**

**Kom dan langs om kennis te maken. Vraag naar de coördinator of de beheerder.**

**Kunt u wel wat steun of zorg gebruiken? Het Buurtteam Tuindorp Oostzaan/Molenwijk is regelmatig aanwezig.**

**En anders kunnen wij u in contact brengen met een medewerker van het Buurtteam.**

**Tot ziens in Huis van de Wijk De Evenaar!**