

# OKTOBER 2025 Programma



Huis  
van de Wijk

Motorwal 300 | 1021 PH Amsterdam  
(020) 238 29 71 | [meeuw@dock.nl](mailto:meeuw@dock.nl)  
[www.huisvandewijknoord.nl](http://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.

Interesse in een activiteit?  
Neem contact op  
met de begeleider

| Maandag                        | Tijd          | Kosten             | Informatie                             |
|--------------------------------|---------------|--------------------|----------------------------------------|
| Conversatieles van Hamad       | 9:30 - 14:00  | Taalcoach Hamad    | Info Eva&Adam: 020-4945768, 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       |
| NIEUW: Les LindyHop/SlowJazz   | 19:45 - 20:45 | Info via Stampij   | stampijamsterdam.com, 06-21156820      |
| Dinsdag                        | Tijd          | Kosten             | Informatie                             |
| Conversatieles door Anita      | 9:30 - 11:30  | Taalcoach Anita    | Info Eva&Adam: 020-4945768, koffiel    |
| Spaarkring, om de week         | 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           |
| 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: 06-47025145, 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        |
| NIEUW: Les LindyHop/SlowJazz   | 19:45 - 20:45 | Info via Stampij   | stampijamsterdam.com, 06-21156820      |
| Woensdag                       | Tijd          | Kosten             | Informatie                             |
| Conversatieles door Anita      | 9:30 - 11:30  | Taalcoach Anita    | Info Eva&Adam: 020-4945768, koffiel    |
| NIEUW: Stoelmassage op donatie | 9:00 - 12:00  | aanmelden          | via Meeuw collega's, koffielokaal      |
| Handwerken met Noura           | 10:00 - 12:00 | Info via Noura     | Noura: 06-42862476, lokaal 2           |
| Inloopsprekuren 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          |
| Arabische les                  | 14:00 - 16:00 | Info via Omaira    | 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             |

| Donderdag                     | Tijd           | Kosten               | Informatie                                                            |
|-------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Conversatieles door Anita     | 9:30 - 11:30   | Taalcoach Anita      | Info Eva&Adam: 020-4945768, lokaal 3                                  |
| 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, 2x per maand  | 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                                           |
| Kinderkoken Wijsneus          | 15:30 - 17:30  | Info via Wijsneus    | stichtingwijsneus.nl, 06-45544786                                     |
| 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, vrijdagles 1         | 9:00 - 10:00   | Info via Isabel      | Isabel: 06-16283287, gymzaal                                          |
| Qi Gong, vrijdagles 2         | 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                                   |
| Mahjong (pauze tot december!) | 11:00 - 19:00  | Info via Jaime       | Jaime: 06-53777618, lokaal 3                                          |
| Spreekuur multicultureel      | 10:00 - 13:00  | info via Mohamed     | Mohamed: 06-87113549, koffielokaal/lokaal 6                           |
| 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                                         |
| Tijdsbestek Restaurant        | 17:30 - 19:00  | €2 per maaltijd      | 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          | 17:00 - 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                                    |
| Lichthuis ontmoeting          | 17:00 - 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 |
| Rommelmarkt                   | 09:00 - 12:30  | Woensdag 1 okt       | Lekker kijken, rommelen en kopen!                                     |
| Karaoke middag                | 14.00 - 17.00  | Zaterdag 4 okt       | Gezellig samen zingen! Jaime: 06-53777618                             |
| Repair Cafe op zaterdag       | 11.00 - 14.00  | Zaterdag 11 okt      | Kom langs met je defecte apparaat                                     |
| Afscheidsfeestje van Anke     | 16.00 - 20.00  | Woensdag 15 okt      | Kom je toosten op Anke?                                               |
| Buurtresto Sharine            | 17:30 - 19:30  | Woensdag 22 okt      | Aanmelden via Sharine: 06-24315646                                    |
| Disco met Linda               | 20:00 - 00:00  | Zaterdag 25 okt      | Samen gezellig swingen                                                |
| BINGO van Nicole              | 14:00 - 17:00  | Zondag 26 okt        | Opgeven bij Nicole: app 06-47171794                                   |
| Karaoke Song Festival         | 14.00 - 17.00  | Zaterdag 1 nov       | Zing je favoriete nummer op een echt podium!                          |
| Rommelmarkt                   | 09:00 - 12:30  | Woensdag 5 nov       | Lekker kijken, rommelen en kopen!                                     |
| *****                         | *****          | *****                | *****                                                                 |
| 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                                       |