

NOVEMBER 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.

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
LindyHop/SlowJazz les	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, koffieruimte
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, lokaal 6
Fit in Noord via Sciandri	17:30 - 18:30	Info via Dennise	Dennise, Sciandri: 06-83898829, gymzaal
Klaverjassen	18:30 - 22:00	Info via Barbara	Rina, 06-51118778, koffielokaal
LindyHop/SlowJazz les	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, koffieruimte
Stoelmassage op donatie	9:00 - 12:00	aanmelden	Via Meeuw collega's, koffieruimte
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 Omaia	Omaia 06 26695092, zaal 4
Dansen met ms, Parkinson, NAH	14:30 - 15:30	Info via Frank	Frank: 06-53924723, gymzaal
NIEUW: Mentoraat voor kinderen	15:00 - 16:30	Info via Naomi	Mail: Naomi@skc.nl , koffieruimte/lokaal 6
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, Grote 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, koffieruimte
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, koffieruimte/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, lokaal 2
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. Grote zaal

Zondag	Tijd	Kosten	Informatie
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:00	Info via Abdel	Abdel van Start: 06-87240645, lokaal 2
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
Karaoke middag	14.00 - 17.00	Zaterdag 1 nov	Gezellig samen zingen! Jaime: 06-53777618
Rommelmarkt	09:00 - 12:30	Woensdag 5 nov	Lekker kijken, rommelen en kopen!
Buurtresto Sharine	17:30 - 19:30	Woe 5 en 19 nov	Aanmelden via Sharine: 06-24315646
Repair Cafe op zaterdag	11.00 - 14.00	Zaterdag 8 nov	Kom langs met je defecte apparaat
Disco met Linda	20:00 - 00:00	Zaterdag 29 nov	Samen gezellig swingen
BINGO van Nicole	14:00 - 17:00	Zondag 30 nov	Opgeven bij Nicole: app 06-47171794

Aanbod Taallessen AKROS
NT2 Taalcafe

Div. tijden
18:30-21:30

Op ma, woe, vrijdag
Op woensdag

Aanmelden via Maryam: 06-27127463
Aanmelden via Susan 06-14337986