

# MEI 2026 - 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.  
Kijk op pag. 2 (achterzijde) voor de speciale activiteiten.

We zijn **gesloten** op:  
do 14 mei (Hemelvaart) en  
zo & ma 24/25 mei (Pinksteren)

Interesse in een activiteit?  
Neem contact op  
met de begeleider

Maandag	Tijd	Kosten	Informatie
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: 088 203 7395, gymzaal
Muziek maken met Speelvogel	14:30 - 16:00	Gratis - SPIN	Info via Nicole 06 26791744, Speeltuin
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	aanmelden	Info via Eva&Adam: 020-4945768, lokaal 5
Schilderen met Lilian	10:00 - 12:00	€5 per maand	Via Lilian: 06-38224825, zaal 2
Spelinloop, kids tot 4 jaar	10:00 - 11:30	Gratis	Malika: 06-15004801, zaal 4
Pilates 55+	10:45 - 11:45	Info via MbvO	MbvO: 088 203 7395, sportzaal
Zumba 55+	12:00 - 13:00	Info via MbvO	MbvO: 088 203 7395, grote zaal
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Uurtje voor een schoner buurtje	13:00 - 14:00	Info via Barbara	Barbara: 06-52482876
Kickboksen	13:00 - 14:00	info via Marco	Marco: 06-26051620, gymzaal
Gym 55+	14:00 - 14:45	Info via MbvO	MbvO: 088 203 7395, grote zaal
Sport en Spel met Speelvogel	14:30 - 16:00	Gratis - SPIN	Info via Nicole 06 26791744, Speeltuin
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	Suus, Sciandri: 0628276157, gymzaal
Klaverjassen/ Rummikub	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	aanmelden	Info via Eva&Adam: 020-4945768, lokaal 5
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
Inloospreekuur Woongeluk	10:00 - 13:00	Spreekuur	Advies over dakloosheid/huur, grote zaal
Chi Gong	10:15 - 11:15	Info via Isabel	Isabel: 06-16283287, gymzaal
Arabische les	12:00 - 14:00	Info via Omaima	Omaima: 0626695092, lokaal 3
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
Mentoraat voor kinderen	15:00 - 16:30	Info via Naomi	Mail: Naomi@skc.nl, koffieruimte/lokaal 1
Schilderen	15:00 - 17:00	€5 per keer	Info via Barbara: 06-52482876, lokaal 2
Buurtresto Sharine-8 en 22 april	17:30 - 19:30	€5 per keer	Aanmelden Sharine: 06-24315646, koffielokaal
NT2 Taalcafe	18:30-21:30	aanmelden	Info via Susan 06-14337986
Speelavond Yu-Gi-Oh	19:00 - 22:00	Info via Joey>	06-37355226, zaal 2. Let op: Alleen in even week
Mindful Bewegen	19:30 - 20:30	Info via Erik	Erik: 06-26060644, gymzaal

Donderdag	Tijd	Kosten	Informatie
Conversatieles door Anita	9:30 - 11:30	aanmelden	Info via Eva&Adam: 020-4945768, lokaal 3
Taalwijzer inloopspreekuur	9:30 - 11:30	Eva@Adam	Info via Dana: 06-43871723
Inloopspreekuur Buurtteam plus	10:00 - 12:00	Open inloop	Kom langs, Buurtteam/partners helpen graag. Gr.zaal
Repair Café	10:00 - 12:00	Koffielokaal	Heb je een kapot apparaat? Kom langs!
Bloei fitness vrouwen	10:00 - 11:00	Gratis deelname	Hanan: 06-14848212, Gymzaal
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
NIEUW! Beweeggroep v/a 7 mei	13:30 - 14:30	Informatie via Armelle	Team SportService: 06-27196676
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, koffieruimte
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
Mahjong	12:00 - 18:00	Info via Jaime	Jaime: 06-53777618, lokaal 3
Warme LUNCH	12:30 - 13:00	€2 per lunch	Reserveren voor 10 uur: 020-2382971
Schilderen met Lilian	13:00 - 15:00	€5 per maand	Via Lilian: 06-38224825, lokaal 2
Spreekuur multicultureel	14:00 - 18:00	info via Mohamed	Mohamed: 06-87113549, koffieruimte/lok.6
Tafeltennis inloop	15:00 - 17:00	info via Barbara	Barbara: 06-52482876, gymzaal
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Tijdsbestek (let op! 15 mei pauze)	17:30 - 21:00	€2 per maaltijd	Gezellig samen eten en kletsen, koffieruimte
Zaterdag	Tijd	Kosten	Informatie
Koffieochtend	10:00 - 11:30	Inloop	Gezellig koffie leuten en kletsen, koffieruimte
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:15	Info via Abdel	Abdel van Start: 06-87240645, lokaal 2
Arabishe les	13:30 - 16:00	Info via Soad	Soad: 06-44915959, lokaal 2
Sport en Spel met Speelvogel	14:30 - 16:00	Gratis - SPIN	Info via Nicole 06 26791744, Speeltuin in de Meeuw
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Multiculturele Bijeenkomst	18:00 - 21:00	Info via Esmā	Esmā/Manal: 06-29008676. Grote zaal
Zondag	Tijd	Kosten	Informatie
Cultuurles buurtkinderen	10:30 - 13:00	Info via Abdel	Abdel van Start: 06-87240645, lokaal 3
Tunesische taalles kids	12:00 - 14:30	Vrijwillige bijdrage	Meftah Kmila: 06-10885246, Ronding
Lotgenoten groep vrouwen	14:00 - 17:00	Info via Rasha	Rasha: 06-20592949, lokaal 2
Lichthuis ontmoeting	17:00 - 23:00	Info via Kersten	Kersten: 06-21526788, Ronding
Extra activiteiten	Tijd	Datum	Informatie
Eind Danspresentatie De Meiden *****	19:45 - 21:00	Donderdag 30 april *****	Na 10 oefenweken.... Show-time! 20:30 uitreiking *****
Karaoke	15:30 - 17:30	Zaterdag 2 mei	Zelf optreden? info Jaime: 06-53777618, koffieruimte
Vrijheidsontbijt in de Meeuw	09:30 - 10:30	Dinsdag 5 mei	Samen eten voor de vrijheid
Vernissage Schildergroepen	12:00 - 13:00	Dinsdag 5 mei	In de spotlights: expowand van de Meeuw schilders!
Rommelmarkt	09:00 - 13:00	Woensdag 6 mei	Kraampje? Opgeven bij Nicole: 06-59938703
Repair Cafe	11:00 - 14:00	Zaterdag 9 mei	Kom langs met je kapotte spullen!
Amsterdam Sinfonietta	13:15 - 14:45	Maandag 11 mei	Try-out in Bethlehemkerk. Meld je aan bij Barbara
Buurtresto van Sharine	17:30 - 19:30	Woensdag 13 & 27 mei	Aanmelden via Sharine: 06-24315646
Mozaiek lampen maken	10:00 - 13:00	Zondag 17 mei	Geef je op via www.mosaicartstudio.nl
Disco met Linda	20:00 - 0.00	Zaterdag 30 mei	Samen swingen!
Kindertheater 4+	11:00 - 12:00 Inloop 10.30	Zondag 31 mei	Woedy Woet speelt Toverformule. Info Amsterdam Jeugdtheater Collectief (AJTC)
Bingo van Nicole *****	14:00 - 17:00	Zondag 7 juni *****	Opgeven bij Nicole: app 06-59938703 *****
Yoga met groene stip	diverse tijden	divers aanbod	5 euro per maand – aanbod met Stadspas, Info via Barbara: 06-52482876
Aanbod Taallessen ELAN	Div. tijden	Op ma, woe, vrijdag	Info via Claire van Elan: 06-10848325