

Programma - SEPTEMBER 2026

De Meeuw is dé plek voor (en door) buurtbewoners.
Kijk op pagina 2 (achterzijde) voor
de speciale activiteiten.



Huis
van de Wijk

Motorwal 300 | 1021 PH Amsterdam
(020) 238 29 71 | meeuw@dock.nl
www.huisvandewijknoord.nl

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
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 (op 7 sept. Kinder Resto)	17:30 - 19:30	€8 / €5 stadspas	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
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
Inloopsprekuren 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 2+16 sept	17:30 - 19:30	Meld je aan	Aanmelden via Sharine: 06-24315646
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 Eva&Adam, oneven w	9:00 - 11:00	Spreekuur taal	Eva&Adam (Haviklaan 22): 020-4945768, gr zaal
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!
Bloefitness 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
Beweeggroep 55+	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 op vrijdag	17:30 - 21:00	€2 per maaltijd	Gezellig samen eten en kletsen, koffieruimte

Zaterdag	Tijd	Kosten	Informatie
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
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
Rommelm Markt	09:00 - 13:00	Woensdag 2 sept	Kraampje? Opgeven bij Nicole: 06-59938703
Buurtresto van Sharine	17:30 - 19.30	Woensdag 2 + 16 sept	Aanmelden via Sharine: 06-24315646
Kinder Resto-kookworkshop	16:00 - 18:00	Maandag 7 sept	Word een echte mini-chef! 7-12 jaar
Stoute (exotic) Bingo - NIEUW!	19:00 - 22:00	Vrijdag 11 sept	Boekje 15,- (win de meest opwindende speeltjes)
Ons Feestje! Voor de buurt	14:00 - 20:00	Zaterdag 12 sept	Zang, theater, muziek, hapjes en gezelligheid!
Glasschilderen	10:00 - 13:00	Zondag 13 sept	Geef je op via www.mosaicartstudio.nl
Disco met Linda	20:00 - 0:00	Zaterdag 26 sept	Samen swingen!
Bingo van Nicole	14:00 - 17:00	Zondag 27 sept	Opgeven bij Nicole: app 06-59938703

Week vd Eenzaamheid 24-30 sept

Vogelparade in de Vogelbuurt	15:00 - 16:30	Vrijdag 25 sept	De Muziekstraat trekt in een feestelijke stoet door de straten van de Vogelbuurt, met drumband Baque Flamingo en prachtige kostuums van Pretvormer. Iedereen is welkom om mee te lopen!
------------------------------	---------------	-----------------	---

*****	*****	*****	*****
Yoga met groene stip	diverse tijden	divers aanbod	5 euro per maand – aanbod met Stadspas, Info via Barbara: 06-52482876