

Ik wil met jou...

meedoen 



aan



leuke

activiteiten



in de

buurt



Dat wil



jij toch

ook?



Buurtbewoners met een verstandelijke beperking hebben verschillende activiteiten getest. Het blijkt dat het heel goed mogelijk is om aan de activiteiten in de buurt mee te doen. Het maakt niet uit: jong, oud, beperkt of niet beperkt.

Dit boekje geeft een overzicht van de activiteiten die zijn bezocht en van andere leuke activiteiten in de buurt. Kijk op de websites van de verschillende organisaties voor een compleet overzicht van alle activiteiten in de buurt. Kom gewoon langs om te kijken of mee te doen.

## Inhoud

	bladzijde
<b>Spelletjes</b>	
Bingo	28 - 29
Dartclub de Hoge Berg	28
Koersbal	27
Spelletjes inloop	9
<b>Eten &amp; drinken</b>	
Buurtrestaurant	10 - 23 - 39
Kook- en eetgroep	11
KOOK.OOST	38
Samen ontbijten & Buurtrestaurant Brinkhuis	33
<b>Dansen</b>	
Country Linedansen	31 - 44
Streetdance	18
<b>Yoga</b>	
Poweryoga	13
<b>Computers</b>	
Blikopener	42
Computerinloop	19 - 42
Computers & maaltijden	34
Individuele computerbegeleiding	43
Internetcafé De Witte Boei	12

## Boksen

Kickboksen	22
Kickboksen voor jongeren	41

## Muziek

Klassiek Café	30
---------------	----

## Voor meiden

Girlsclub Lifestyle & Fashion	16
-------------------------------	----

## Bewegen

Bodyshape	13
Fitness & Conditietraining	45
Gymnastiek	12 - 25
Judo speciaal voor kids	27
Kanovaren op IJburg	17
Ouwer met power	26
Veldvoetbal	46

## Meerdere activiteiten

Activiteitencentrum Rumah Kami	20
Buurtcentrum De Meevaart	21
Productiehuis Youthside	43

## Samen op stap

Moeder en kind groep	35
Samen op stap	24

## Inloop

Clubcafé	41
Hobbyclub Betondorp	32
Inloop voor buurtbewoners	32 - 40
Jongerenavond	29
Koffie in de buurt	40

## Theater

Cultuur in de middag	14
Improbattle voor jongeren	36
Rapclips maken	37



- locaties in stadsdeel**  
**Oost & Centrum**
1. Huis van de Buurt  
De Witte Boei
  2. Verzorgingshuis  
Dr. Sarphatihuis
  3. Woonzorgcentrum Sint Jacob
  4. Jongeren centrum De Clutch
  5. Kano op IJburg
  6. Jav'Art huis
  7. Cybersoek
  8. Activiteitencentrum  
Rumah Kami
  9. Buurtcentrum De Meevaart
  10. De Stek
  11. Kimekai Gym
  12. Buurtcentrum Oosterpark
  13. Buurtcentrum Park de Meer
  14. Servicepunt Het Brinkhuis
  15. Jongeren centrum Club Jaco
  16. Buurtcentrum Transvaal
  17. Buurtonline
  18. Computerloods
  19. Productiehuis Youthside
  20. Speeltuinvereniging MEO
  21. Voetbalvereniging  
S.C. Overamstel



## Ik wil met jou...

'Ik wil met jou...meedoen aan leuke activiteiten in de buurt' is onderdeel van het project 'Samen in Oost & Centrum'. Dit project is een samenwerking van Civic, Dynamo, IJsterk, Stichting Prisma en de stadsdelen Oost en Centrum. Het stimuleert het ontmoeten van mensen zonder en met een beperking in de eigen buurt.

Dit boekje wordt verspreid in samenwerking met verschillende zorginstellingen, zoals Amsta, Cordaan, 's Heerenloo, MEE en Stichting Philadelphia.

### **Civic**

telefoon 020 66 58 001  
info@civiczeeburg.nl  
www.civiczeeburg.nl

### **Dynamo**

telefoon 020 46 09 300  
info@dynamo-amsterdam.nl  
www.dynamo-amsterdam.nl

### **IJsterk**

telefoon 020 52 10 202  
info@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl

### **Stadsdeel Oost**

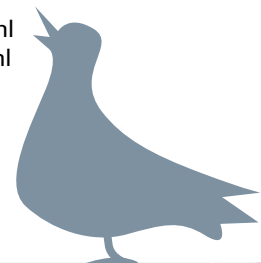
telefoon 14 020  
info@oost.amsterdam.nl  
www.info@oost.amsterdam.nl

### **Stadsdeel Centrum**

telefoon 14 020  
info@centrum.amsterdam.nl  
www.centrum.amsterdam.nl

### **Stichting Prisma**

telefoon 020 88 66 260  
info@stichtingprisma.nl  
www.stichtingprisma.nl



## Huis van de Buurt De Witte Boei

Kleine Wittenburgerstraat 201  
1018 LT Amsterdam



## Spelletjes Inloop

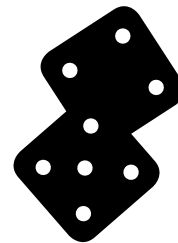
*Huis van de Buurt De Witte Boei*

maandag 15.00-17.00 uur

€ 1,- per keer

Gezellige spelletjesmiddag (zoals schaken, dammen, kolonisten van Catan) georganiseerd door IJsterk en Mentrum Roads.

**Info:** IJsterk, Soemitra Hermelijn,  
020 62 23 879, s.hermelijn@ijsterk.nl



Gezellige spelletjesmiddag

## Buurtrestaurant Proef de Buurt

*Huis van de Buurt De Witte Boei*

**maandag 18.00-19.30 uur**

€ 5,- per maaltijd

Iedere twee weken kookt er een andere kookgroep vrijwilligers een heerlijke driegangen maaltijd. Het is lekker en heel gezellig. Inschrijven kan aan de balie van De Witte Boei.

**Info:** IJsterk, Soemitra Hermelijn of Jamal Mounsisf, 020 62 23 879, s.hermelijn@ijsterk.nl



## Kook en eetgroep

*Huis van de Buurt De Witte Boei*

**woensdag 17.00-20.30 uur**

€ 2,- per keer

Deze gezellige kook- en eetgroep gaat elke twee weken onder begeleiding samen boodschappen doen, koken en eten.

Je leert gezond en lekker koken met een klein budget. Je wordt zelfstandiger en zekerder in het doen van boodschappen. Kom een keer kijken. Dat mag natuurlijk ook samen met je persoonlijk begeleider.

**Info:** IJsterk Soemitra Hermelijn, 020 62 23 879, s.hermelijn@ijsterk.nl



**Gezond, lekker en betaalbaar koken.**

**gratis**

### **Internetcafé De Witte Boei**

*Huis van de Buurt De Witte Boei*

**maandag, dinsdag, woensdag,  
donderdag, vrijdag 9.00-21.00 uur**  
gratis

Het is mogelijk om gebruik te maken van computers met internetverbinding. Aanmelden is niet nodig.

**Info:** IJsterk Soemitra Hermelijn, 020 62 23 879, s.hermelijn@ijsterk.nl



### **Gymnastiek**

*Huis van de Buurt De Witte Boei*

**dinsdag 12.15-13.00 uur**

€ 3,- per maand

De gymnastieklessen zijn afgestemd op ouderen. Dit betekent niet dat ze saai en statisch zijn. Integendeel, de lessen zijn gezellig en er wordt pittig gewerkt op muziek. Stap eens binnen voor een proefles.

**Info:** Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO) van Cordaan Thuiszorg, 020 88 61 070, mbvo\_amsterdam@hotmail.com, www.mbvo-amsterdam.nl



### **Bodyshape**

*Huis van de Buurt De Witte Boei*

**maandag 18.45-19.45 uur**

€ 20,- per maand

Bodyshape is goed voor de conditie, maar zorgt ook voor sterke spieren in benen, billen, buik, rug en armen. Iedereen kan meedoen op zijn eigen niveau.

**Info:** Alexis Salin, info@slimslanksterk.nl



**Iedereen kan op zijn  
eigen niveau meedoen.**

### **Poweryoga**

*Huis van de Buurt De Witte Boei*

**maandag 19.45-20.45 uur**

€ 20,- per maand

Poweryoga is een krachtige vorm van yoga en is in principe voor iedereen geschikt. De houdingen worden opgebouwd, zodat iedereen op zijn eigen niveau yoga kan beoefenen.

**info:** Alexis Salin, info@slimslanksterk.nl



## Verzorgingshuis Dr Sarphati

Roeterstraat 2  
1018 WC Amsterdam

## Woonzorgcentrum St Jacob

Plantage Middenlaan 52  
1018 DH Amsterdam



## Cultuur in de middag

*Woonzorgcentrum Sint Jacob*

theater, musical, Gouwe Ouwe koor,  
opera, Rad van Fortuin

*Verzorgingshuis Dr. Sarphati*

muziekconcerten van Stichting Musicians  
Worldwide.

Liefhebbers van muziek en theater kunnen  
tweemaal per maand op zondag naar cultuur in  
de middag in twee locaties. Het is bedoeld voor  
buurtbewoners van 55 jaar en ouder maar eigenlijk  
mag iedereen aanhaken. Reserveren is niet nodig.  
Het is mogelijk om gratis vervoer en begeleiding  
aan te vragen.

**Info:** IJsterk, Soemitra Hermelijn, 020 62 23 879,  
s.hermelijn@ijsterk.nl

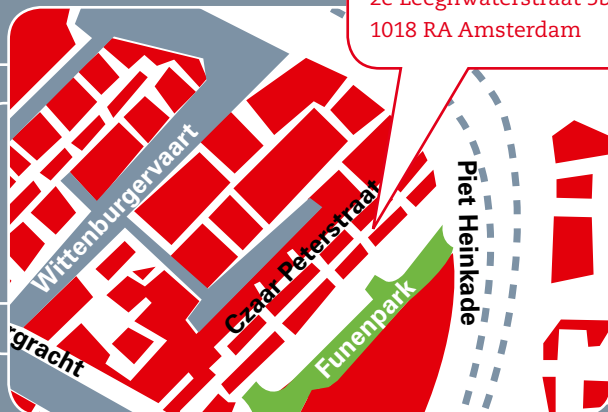
Voor reserveren van vervoer en begeleiding,  
telefoon 06 41 19 56 03.

**Het is mogelijk om gratis  
vervoer en begeleiding aan  
te vragen.**



## Jongeren centrum De Clutch

2e Leeghwaterstraat 5b  
1018 RA Amsterdam



## Kanovaren op IJburg

Kano op IJburg is voor beginnende en geoefende kanoërs en ook mogelijk voor mindervalide IJburgers. Je kan meer dan je denkt.

**Info:** 020 46 31 465, [info@kanoopijburg.nl](mailto:info@kanoopijburg.nl),  
[www.kanoopijburg.nl](http://www.kanoopijburg.nl)



## Kano op IJburg

Zandzestraat 2a  
1078 SL Amsterdam



## Girlsclub Lifestyle & Fashion

Jongeren centrum De Clutch

woensdag 15.00-17.00 uur

Wil jij nagels versieren, make-up, haarstyling, cakes versieren of je eigen sieraden maken? Dat kan in deze club voor meiden van 12 jaar en ouder.

**Info:** IJsterk, Khadija Jdamir, 06 20 01 92 60,  
[k.jdamir@ijsterk.nl](mailto:k.jdamir@ijsterk.nl)



## Cybersoek

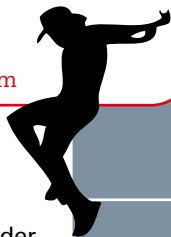
Timorplein 22  
1094 CC Amsterdam

Zeeburgerdijk

Insulindeweg

### Jav'Art huis

Javaplantsoen 6  
1095 CS Amsterdam



### Streetdance

Jav'Art huis

vrijdag 15.30-16.30 uur

Streetdances voor kinderen van 8 jaar en ouder. In het jongeren centrum Jav'Art huis krijgen jongeren de kans om zijn/haar talent te ontwikkelen.

**Info Streetdance:** Isabel Hupkens, 06 14 93 58 87, isabel.hupkens@gmail.com

**Info Jav'Art huis:** Dynamo, 020 46 09 300, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl

gratis

### Computerinloop

Cybersoek

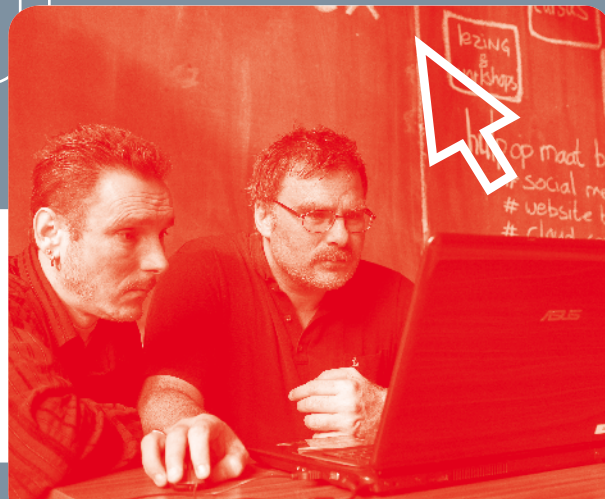
woensdag 19.00–21.00 uur

vrijdag 10.00–12.00 en 12.30–14.30 uur

Buurtbewoners, van jong tot oud, leren hier omgaan met onder andere de computer.

Tijdens de computerinloop kunnen buurtbewoners ook vragen stellen aan begeleiders. Aanmelden is niet nodig.

**Info:** 020 69 34 582, info@cybersoek.nl, www.cybersoek.nl



## Buurtcentrum De Meevaart

Balistraat 48a  
1094 YN Amsterdam

## Activiteitencentrum Rumah Kami

Makassarplein 1  
1095 RR Amsterdam



## Buurtcentrum De Meevaart

Iedere dag van de week, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, staan de deuren voor je open. De activiteiten worden door de bewoners zelf georganiseerd.

Je bent van harte welkom en er is altijd iemand aanwezig aan wie je kan vragen of er een geschikte activiteit voor jou bij zit. Maar je mag ook langskomen voor een kopje koffie, thee of het lezen van een boekje.

**Info:** 020 33 19 131

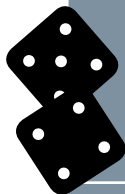


## Activiteitencentrum Rumah Kami

maandag t/m vrijdag

In het activiteitencentrum Rumah Khami organiseren bewoners uit de buurt allerlei activiteiten. Wil je weten of er een geschikte activiteit voor jou bij zit? Loop eens binnen. Er is altijd iemand aanwezig aan wie je vragen kan stellen.

**Info:** 020 66 56 504



**Vraag of er een activiteit  
voor jou bij zit.**

## Kimekai

Erich Salomonstraat 432  
1087 JA Amsterdam

Steigereiland

IJburglaan

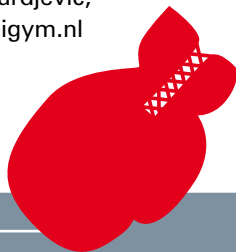
## De Stek

William Barlowslaan 1  
Steigereiland IJburg  
1094 YN Amsterdam

## Kickboksen

Kimekai Gym op IJburg geeft trainingen in conditie-, kickboks-, karate- en mixed martial arts. Een moderne vechtsportles waarbij weinig kennis of ervaring is vereist.

**Info:** Kimekai Gym, Pedja Djurdjevic,  
06 20 17 26 23, [www.kimekaigym.nl](http://www.kimekaigym.nl)



## Eten bij De Stek

*De Stek op Steigereiland IJburg*

dinsdag 18.00-20.30 uur

€ 5,- (kinderen tot 10 jaar € 3,-)

Bij De Stek kun je genieten van een heerlijk driegangen menu. Ga eens langs om de gastvrije en gezellige sfeer te proeven! De Stek is een ontmoetingsruimte op IJburg iedereen is van harte welkom en mag meedoen aan de activiteiten die er plaatsvinden. Dagelijks kun je binnenlopen voor een kopje koffie of thee, om te kletsen of om een boek te lezen.

**Info:** Mentrum / Roads, Elsa van der Kooy  
06 29 40 20 39, [elsa.vanderkooy@roads.nl](mailto:elsa.vanderkooy@roads.nl),  
[www.wolcdestek.nl](http://www.wolcdestek.nl)



## Samen op stap

€ 2,- heen en terug

De groep 'Oost & Centrum in beeld' heeft met de Samen op stap bus een bezoek gebracht aan het Scheepvaartmuseum. Het was een zeer geslaagde middag en ze gaan graag nog een keer Samen op stap.

Vind jij het ook leuk om samen op stap te gaan?

De Samen op stap bus is bedoeld voor buurtbewoners uit Amsterdam Oost van 65 jaar of ouder of mensen met een beperking. Je kunt bijvoorbeeld naar de markt, bibliotheek, bingo of samen eten. In het programmaboekje of op de website van Dynamo staan de activiteiten waar je samen naar toe kan gaan. Maar ... je kunt zelf ook een voorstel doen voor een ander uitstapje of activiteit. Samen op stap zorgt dan voor het vervoer. Je wordt thuis opgehaald en weer naar huis gebracht.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 346,  
samenopstap@dynamo-amsterdam.nl,  
www.dynamo-amsterdam.nl



## Gymnastiek

*buurtcentrum Oosterpark:*

**dinsdag 11.30-13.00 uur & donderdag  
12.15-13.00 uur**

*buurtcentrum Park de Meer:*

**woensdag 10.00-10.45 uur  
& donderdag 9.30-10.15 uur**

Wil je meer bewegen en je conditie op peil houden? Doe dan mee met de gymnastieklessen voor oudere bewoners.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 300, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl

Het is ook mogelijk om te gymen op andere plekken in stadsdeel Oost. Zoals op dinsdag bij Kindervreugd (Kramatweg 31A) en G. Majella (Lombokstraat 2) en woensdag in Sporthal IJburg (Pampuslaan 1).

**Info:** Stadsdeel Oost, Frank Spil,  
f.spil@oost.amsterdam.nl  
of Team Sportstimulering 020 25 34263.



**Je wordt thuis opgehaald  
en weer naar huis gebracht.**

## Buurtcentrum Oosterpark

3e Oosterparkstraat 159  
1092 CW Amsterdam



### Ouwer met Power

buurtcentrum Oosterpark  
dinsdag 9.30-11.00 uur  
gratis

In deze weerbaarheidstraining voor ouderen leer je beter om te gaan met moeilijke en onveilige situaties. Dynamo organiseert Ouwer met Power samen met Politie Amsterdam.

**Info:** Dynamo, Ans Roels, 020 46 20 340, aroels@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl

**gratis**

### Koersbal 50+

buurtcentrum Oosterpark  
donderdag 9.15-11.45 uur  
€ 1,50 per keer

Koersbal lijkt een beetje op bowlen en een beetje op jeu de boules. Maar is toch net anders. Het gaat om techniek en samenspel. Een goede manier om fit te blijven!

**Info:** Dynamo, 020 46 20 340, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl

**Lekker sporten voor judoka wannabees.**



### Judo Speciaal voor kids

buurtcentrum Oosterpark  
dinsdag 18.30-19.30 uur  
40 lessen voor € 120,- (dus € 3,- per keer)

Lekker sporten voor judoka wannabees.

Je krijgt les van Dennis en Siep van judovereniging Fuyiama. Er is extra aandacht voor kinderen met een beperking.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 340, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl

## Voor jongeren met lidmaatschapskaart

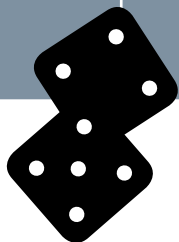
### Soos en Bingo

*buurtcentrum Oosterpark*  
donderdag 12.00-15.00 uur

€ 1,50 per keer

Wil je andere buurtbewoners ontmoeten en onder het genot van een kop koffie/thee, lekker sjoelen, kaarten of rummikub spelen? Kom dan naar de 50+ soos. Er wordt wekelijks soep gemaakt. Elke eerste donderdag van de maand Bingo, andere donderdagen Soos.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 340, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)



**Er wordt wekelijks soep gemaakt.**

### Dartclub de Hoge Berg

*buurtcentrum Oosterpark*  
elke 3e zaterdag van de maand 12.00-17.30 uur

€ 3,50 per keer

Iedere maand komt de dartclub bij elkaar voor een sportieve en gezellige middag.

**Info:** Dynamo, Sandy Gaartman, 020 46 20 340, [sgaartman@dynamo-amsterdam.nl](mailto:sgaartman@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

### Jongerenavond

*buurtcentrum Oosterpark*  
woensdag 19.00-22.30 uur

voor jongeren met lidmaatschapskaart  
Kom eens kijken bij de drukbezochte en gezellige jongerenavond met verschillende activiteiten door en met jongeren.

**Info:** Dynamo, Roy Lodik, 06 45 13 63 26 of 020 46 20 340, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

### Bingo

*buurtcentrum Oosterpark*  
dinsdag 11.30-15.00 uur  
*buurtcentrum Park de Meer*  
derde donderdag van de maand 19.30-23.30 uur  
*servicepunt Het Brinkhuis*

derde donderdag van de maand 12.30-16.00 uur  
Gezellig bingo spelen voor bewoners van 55 jaar en ouder. De toegang is gratis, je hoeft je niet aan te melden en de kaartjes voor de bingo zijn ter plekke te koop.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 300, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)





## Country Linedansgroep Betondorp

servicepunt *Het Brinkhuis*

eerste maandag van de maand 11.00-12.30 uur

Dans en beweeg lekker meer in de Country Linedansgroep. Bedoeld voor oudere bewoners.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 331, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)



## Klassiek Café

servicepunt *Het Brinkhuis*

eerste en laatste zondag van de maand

14.00-17.00 uur

€ 3,50

Kom meezingen of meegenieten in het Klassiek Café. Het repertoire is gevarieerd en van alles is mogelijk, van operette, Amsterdams tot Italiaanse liedjes. Iedereen mag meedoen, daardoor is het altijd een verrassende middag. De middag wordt georganiseerd door Frans Post.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 331, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

## Servicepunt 't Brinkhuis

Brink 45

1097 TM Amsterdam

## Buurtcentrum Park de Meer

Anfieldroad 110

1098 WD Amsterdam





### **Hobbyclub Betondorp**

*servicepunt Het Brinkhuis*

tweede en vierde vrijdag van  
de maand 13.30-16.00 uur

€ 1,- per keer

Je doet wat je zelf leuk vindt: knutselen, kaarten maken, etc. Je neemt je eigen materiaal mee. Het is gezellig en je kunt er ideeën uitwisselen.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 331, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl



### **Inloop voor buurtbewoners**

*servicepunt Het Brinkhuis*

maandag, dinsdag, woensdag,  
donderdag en vrijdag 9.00-16.30 uur

Je kunt iedere werkdag terecht in de huiskamer van Het Brinkhuis voor een kopje koffie, een praatje, de krant lezen of internetten.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 331, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl



**Kom naar Het Brinkhuis voor een kopje koffie, een praatje, de krant lezen of internetten.**

**Gezond en goedkoop eten is nog gezelliger met je burens.**

### **Samen ontbijten & Buurtrestaurant Brinkhuis**

*servicepunt Het Brinkhuis*

maandag, woensdag en vrijdag:  
ontbijt 9.00-11.00 uur,

€ 1,-

dinsdag en donderdag: diner 18.00-20.00 uur,

€ 3,50

Gezond en goedkoop eten is nog gezelliger met je burens. Graag van tevoren aanmelden voor het tweegangendiner!

**Info:** Dynamo, 020 46 20 331, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl



## Leer beter omgaan met een computer



### Computers & maaltijden

servicepunt Het Brinkhuis

maandag 12.30-15.00 uur

Leer beter omgaan met een computer.

De computerles voor ouderen in Betondorp begint met een gezamenlijke lunch.

**Info:** Dynamo, 020 46 20 331, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

De computerles begint met een gezamenlijke lunch.

### Moeder en kind groep

De Moeder en kind groep is bedoeld voor moeders met kind(eren) met een verstandelijke beperking. De moeders en kinderen bepalen zelf wat ze gaan doen, waar en wanneer.

Denk aan samen koken en uitstapjes doen.

**Info:** Darifa el Mahdioui 06 52 63 11 39 (Civic)  
Naima Chekhchar 020 62 23 879 (Wijkcentrum Oostelijke Binnenstad)

Gulden Ardic 06 17 59 15 59 (Dynamo)

Elvira Jungslager 06 21 70 41 93 (Prisma)



## Jongeren centrum Club Jaco

Rhijnspoorplein 19  
1091 GC Amsterdam



## ImprobBattle voor jongeren

*jongeren centrum Club Jaco*  
dinsdag 18.00-20.00 uur

voor jongeren met lidmaatschapskaart  
Het lijkt op standup comedy, maar is het niet.  
Het lijkt op theater, maar is het niet. Het lijkt op  
acteren, maar is het niet. Wat is het dan wel?  
Het is ImprobBattle!

**Info:** jongeren centrum Club Jaco van Dynamo,  
020 46 20 393, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl),  
[www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)



## Rapclips maken

*jongeren centrum Club Jaco*  
informeer naar dag en tijd

voor jongeren met lidmaatschapskaart  
Zelf je rap maken, opnemen in de studio en een  
videoclip maken? Dit kan in Club Jaco.

**Info:** jongeren centrum Club Jaco van Dynamo,  
020 46 20 393, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl),  
[www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)



**Zelf je rap maken, opnemen  
in de studio en een videoclip  
maken?**

## Eten in Transvaal

buurtcentrum Transvaal  
dinsdag, vrijdag, zondag

### KOOK.OOST

dinsdag 17.00-22.15 uur,

€ 3,- (65 jaar en ouder € 2,-)

KOOK.OOST is een bewonersinitiatief: vrijwilligers koken voor bewoners: goedkoop, gezond, lekker en gezellig. Vanaf 14.00 uur geeft een professionele kok gratis kookles. Vanaf 18.00 uur wordt een 2-gangen maaltijd geserveerd. Alle bezoekers helpen een beetje mee.



### Buurtcentrum Transvaal

Danie Theronstraat 2  
1091 XX Amsterdam



### Vrijdagavonddiner

vrijdag 16.00-20.00 uur,

€ 5,- (kinderen 2,50)

ledere vrijdagavond bijzonder en betaalbaar dineren in het bewonersrestaurant. Er wordt afwisselend gekookt door bewonersorganisaties uit de Transvaalbuurt.

### Buurtrestaurant op zondag

zondag 18.00-21.00 uur, €

€ 5,-

ledere zondag een gezond en lekker driegangenu-menu waarbij afwisselend wordt gekookt door vrijwilligers van Dynamo en de Amsterdamse vriendendiensten.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 310, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)



## Inloop

*buurtcentrum Transvaal*

**maandag , dinsdag en woensdag 9.00-11.00 uur**

Kom wat drinken of een tosti te eten. Maak een praatje of lees een krant.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 310, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

## Koffie in de buurt

*buurtcentrum Transvaal*

**maandag, dinsdag, woensdag en donderdag**

**9.30-11.00 uur dinsdag 14.00-16.30 uur**

Zin in een kop koffie of thee, een krantje of een gezellig praatje, iedereen is welkom.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 310, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

## Clubcafé

*buurtcentrum Transvaal*

**1 of 2 x per maand op zaterdag 15.00-17.00 uur**

Voor jongeren. Vind jij het weekend ook zo saai? We praten over zaken die jij belangrijk vindt en we gaan samen leuke dingen doen.

**Info:** Dynamo, Sandy Gaartman, 06 16 41 13 02, [sgaartman@dynamo-amsterdam.nl](mailto:sgaartman@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl) of MEE Amstel en Zaan, Ouafila Allachi, 020 512 72 72.

## Kickboksen voor jongeren

*buurtcentrum Transvaal*

**zaterdag 17.00-18.00 uur**

voor jongeren met lidmaatschapskaart

Ontwikkel snelheid, flexibiliteit, kracht en techniek en laat je skills zien in de boksring tijdens een echt Kickboksgala! Mo Ben Nassar is je docent.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 310, [info@dynamo-amsterdam.nl](mailto:info@dynamo-amsterdam.nl), [www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)



**Laat je skills zien in de boksring tijdens een echt Kickboksgala!**

## Buurtonline

Pretoriusstraat 50  
1092 GH Amsterdam

## Computerinloop Buurtonline

*Buurtonline*

maandag t/m vrijdag 11.30-13.00 uur

Tijdens de computerinloop kun je zelfstandig werken, maar er is ook deskundige begeleiding aanwezig (printen kan, tegen betaling).

**Info:** Buurtonline, 020 46 09 368



## Eén-op-één computerles van één van onze vrijwilligers.



## Blikopener

*Computerloods*

Met de computer omgaan is niet voor iedereen makkelijk. Je kan één-op-één computerles krijgen van één van onze vrijwilligers. Deze lessen vinden plaats in de Computerloods of bij jou thuis.

**Info:** Dynamo, Mariska van der Linden, 020 46 09 339, mlinden@dynamo-amsterdam.nl

## Computerloods

Steve Bikoplein 2  
1092 GN Amsterdam

## Individuele computerbegeleiding

*Computerloods*

woensdag 13.00-17.00 uur

€ 2,- per keer

Vrijwilligers van de Computerloods geven les in het gebruik van de computer en internet.

**Info:** Computerloods, 020 46 09 339, info@computerloods.nl, www.computerloods.nl  
openingstijden: maandag, dinsdag en donderdag 9.00-17.00 uur



## Productiehuis Youthside

In het productiehuis Youthside kun je in je eigen buurt met je eigen ideeën aan de slag. Dit worden producties genoemd, zoals een toneelstuk, een clip of een sportevenement. Je kan dit samen met jongerenwerkers organiseren.

**Info:** Dynamo, 020 46 09 310, info@dynamo-amsterdam.nl, www.dynamo-amsterdam.nl

## Productiehuis Youthside

Diemerparklaan 90  
1087 EB Amsterdam

## Speeltuinvereniging MEO

Oosterpark 3a  
1091 AC Amsterdam



## Country Line-dansen

Speeltuinvereniging MEO

vrijdag 19.00-20.00 uur

vanaf 16 jaar

De danspassen die je aanleert zijn niet moeilijk, het leren gaat spelenderwijs want countrymuziek maakt je los en vrolijk.

**Info:** Stichting Prisma, 020 88 66 260,  
[www.stichtingprisma.nl](http://www.stichtingprisma.nl)



## Fitness & Conditietraining

Medisch Kwartier De Oude Houthaven

(Van Diemenstraat 356, 1013 CR Amsterdam)

woensdag 19.30-21.00 uur

vanaf 16 jaar

Wil je werken aan je conditie of je gewicht?

Dan is fitness iets voor jou! Naast het trainen op apparaten wordt er door middel van spel, beweging en grondoefeningen aan de conditie gewerkt.

**Info:** Stichting Prisma, 020 88 66 260,  
[www.stichtingprisma.nl](http://www.stichtingprisma.nl)



**Trainen op apparaten  
en werken aan  
de conditie.**

## Veldvoetbal

Voetbalvereniging S.C. Overamstel

donderdag 18.00-19.00 uur

vanaf 16 jaar

Er wordt wekelijks getraind en meegedaan aan thuis- en uitwedstrijden. De wedstrijden vinden bijna elke zaterdag plaats.

**Info:** Stichting Prisma, 020 88 66 260,  
www.stichtingprisma.nl



## Voetbalvereniging S.C. Overamstel

Radioweg 96

1098 NG Amsterdam



## ImprovBattle voor jongeren Blz. 36



## Leuke activiteiten in de buurt



### Spelletjes



Eten & drinken



### Dansen



Yoga



### Bewegen



Muziek



### Voor meisjes



Computers



### Meerdere activiteiten



Boksen



### Samen op stap



Inloop



### Theater