

Prettig en gezond oud worden in Amsterdam Zuid

BEWAAR-  
BIJLAGE!

# Wekelijkse activiteiten in uw buurt

Er is in uw eigen buurt van alles te doen. Per buurt vindt u een overzicht van wekelijkse activiteiten, van ontmoeting en cultuur tot bewegen en samen eten. Handig om te bewaren. Welke activiteiten spreken ú aan? Kom vooral langs en probeer het uit. **U bent van harte welkom!**

De meeste activiteiten zijn kosteloos en vrij toegankelijk. Als er een bijdrage wordt gevraagd, staat dit bij de activiteit vermeld.

## Iets nieuws

Voor mijn podcast over fijn oud worden in de stad, getiteld "Wij Blijven Hier", sprak ik professor Erik Scherder. Scherder is bekend van zijn onderzoeken naar de invloed van bewegen op het brein. Zijn laatste boek is een pleidooi voor een leefstijl waarbij je jezelf blijft uitdagen: zowel fysiek als mentaal.

Op een gegeven moment in ons leven stoppen we met nieuwe dingen leren, blijkt uit onderzoek. En dat is jammer. Want juist het

leren van nieuwe dingen houdt ons fit en houdt de veroudering van het lichaam en het brein tegen.

In dit overzicht vindt u de activiteiten die worden aangeboden in Amsterdam Zuid. Zit er voor u iets tussen? Iets nieuws, iets uitdagends? Mooi, dat houdt u gezond!

Flora Breemer,  
stadsdeelbestuurder Amsterdam Zuid



LENTE IN ZUID  
EDITIE 2026



## Ontmoeting

### Rivierenbuurt

#### Koffie-inloop Rijn 58

Voor alle buurtbewoners  
ma t/m vr 10.00 - 12.00 uur | Rijnstraat 58

#### Buurtcirkel

Elkaar helpen met alledaagse dingen. Aanmelden: 06 2089 7486  
do 16.30 - 18.00 uur | Rijn 58, Rijnstraat 58

#### Multiculturele ontmoetingsgroep voor vrouwen

Aanmelden: 06 1947 0608  
do 13.00 - 16.00 uur | Rijn 58, Rijnstraat 58

#### Liefdevol luisteren naar uw hart

Meditaties en groepsgesprekken. Info: 020 462 0365  
di 16.00 - 17.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

#### De Groene kans

Tuinfeestje waar je buurtbewoners leert kennen en tegelijk helpt tegen het verspillen van eten door wat gratis boodschappen mee naar huis te nemen.  
Info: 06 8200 6613, [ssylvester@dynamo-amsterdam.nl](mailto:ssylvester@dynamo-amsterdam.nl)  
wo 10.00 - 12.00 uur | Vechtstraat 77A

#### Multiculturele mannengroep Rijn 58

Samenkomst van mannen uit Zuid voor ontspanning en ontmoeting.  
di 16.30 - 21.00 uur | Rijnstraat 58

#### Koffie-inloop Buurtkamer Rivierenhuis

ma en vr 10.00 - 12.00 uur, di 11.00 - 13.00 uur | President Kennedylaan 657

#### Koffie-inloop Huis van de Wijk

Voor alle buurtbewoners  
ma t/m vr 10.00 - 12.30 uur. En de laatste vrijdag van de maand van 15.00 tot 17.00 uur.  
Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

#### Buurtinloop

Om anderen te ontmoeten en/of om onder begeleiding samen een spelletje te spelen.  
wo 14.00 - 16.30 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

#### Alzheimer Trefpunt

Elke 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand. Info: 06 1319 7993 of [alheimertrefpunt.amsterdamzuid@alheimervrijwilligers.nl](mailto:alheimertrefpunt.amsterdamzuid@alheimervrijwilligers.nl)  
di 19.00 - 21.00 uur | Lekstraat 13A



## Creatieve Mantelzorgers

Voor buurtbewoners die mantelzorger zijn. Wil je komen kijken?

Bel: 06 1944 0353 en informeer naar de data

14.00 - 16.00 uur | Lekstraat 13A

## Maandelijks rommel- en boekenmarkten

Kijk voor data en tijden op de website van het Huis van de Wijk

Rivierenbuurt: [www.huisvandewijkrivierenbuurt.nl](http://www.huisvandewijkrivierenbuurt.nl)

## Vrouwengroep

Ontmoet andere vrouwen uit de buurt

do 13.30 - 16.30 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

## Mantelzorg café

Voor iedereen die langdurige en/of intensieve zorg verleent aan een naaste. Vrije inloop met soep en brood

wo 18 maart en 20 mei 17.00 - 19.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President

Kennedylaan 657

## Buitenveldert

### Koffie-inloop Ernst

Ongedwongen samenzijn

ma 10.00 - 12.00 uur en di 11.00 - 12.00 uur | A.J. Ernststraat 195-197

### Koffie-inloop Menno

Ongedwongen samenzijn

ma, di, do 10.30 - 12.00 uur

wo, vr, za 09.30 - 12.00 uur | Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

### Buurtkamer & kringloop Goudestein

Ontmoet je burens in de buurtkamer en snuffel rond in de kringloopwinkel

Info: 06 1945 6699

ma t/m vr 10.00 - 17.00 uur | Meergeneratieplein Goudestein, Landskroon 90

### Inloop De Buurvrouw

Ongedwongen samenzijn

di, wo, do 11.00 - 15.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

### Alzheimer Trefpunt

Informatie en uitwisseling voor mensen met beginnende dementie, hun familie en vrienden. Bij elk Trefpunt is een deskundige aanwezig.

Meer informatie: 020 517 1013.

do 19 maart, 16 april, 21 mei en 18 juni. 15.45 - 17.30 uur

Zonnehuis Menno Simons, Noordhollandstraat 17A

### Buurtkamer & Kringloop Goudestein

Snuffel rond in de winkel en drink een gratis kopje thee of koffie

ma t/m vr 10.00 - 17.00 uur | Landskroon 90 (bereikbaar met Gelderlandpleinlijn halte Aldi)

### De Groene kans

Tuinfeestje waar je buurtbewoners leert kennen en tegelijk helpt

tegen het verspillen van eten door wat gratis boodschappen

mee naar huis te nemen.

06 4757 5728, [bkooij@dynamo-amsterdam.nl](mailto:bkooij@dynamo-amsterdam.nl)

do 10.00 - 11.30 uur | A.J. Ernststraat 195-197

### Zwerfafval Brigade

Help mee de buurt schoon te houden!

Elke 1<sup>e</sup> woensdag van de maand, 11.00 uur

Zonnehuisgroep, Noordhollandstraat 17A

### Sembang Kopi

Koffietijd voor buurtbewoners van Indonesische afkomst en andere

geïnteresseerden. Info: 020 - 644 9936 of [info@hvdwbuitenveldert.nl](mailto:info@hvdwbuitenveldert.nl)

vr 10.30 - 12.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

### Rouwcafé

Voor iedereen die een dierbare heeft verloren. Begeleiding door

deskundige Saskia Gopal

Meer info en aanmelden: 020 644 9936 of

[t.oomkes@hvdwbuitenveldert.nl](mailto:t.oomkes@hvdwbuitenveldert.nl)

3<sup>e</sup> woensdag van de maand | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Menno Café

Kom langs voor een praatje en leuke middagactiviteiten. Elke maandag

sjoelen en elke woensdag klaverjassen. Je kunt ook een spelletje doen.

Info: 06 3065 9174 of [mbos@dynamo-amsterdam.nl](mailto:mbos@dynamo-amsterdam.nl)

ma, di & do 14.00 - 17.00 uur, wo & vrij 14.00 - 16.00 uur | Noordhollandstraat 17B

## Mantelzorg café

Voor iedereen die langdurige en/of intensieve zorg verleent aan

een naaste. Vrije inloop met soep en brood

do 19 feb, 23 april en 18 juni 17.00 - 19.00 uur

Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Oud-Zuid

### Socratisch Café voor een boeiend gesprek

€ 10, met stadspas gratis. Elke laatste vrijdag van de maand

Inloop 14.45 uur. Start 15.00 - 18.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Buurtspreekuur Stadionbuurt

Vragen over of suggesties voor de Stadionbuurt? De gebiedsmakelaar, wijkagent en Combiwel Buurtwerk ontmoeten u graag!

1<sup>e</sup> donderdag van de maand 9.30 - 10.30 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Laagdrempelige creatieve ontmoeting

Info bij Henriëtte Kruijt: [h.kruijt@combiwel.nl](mailto:h.kruijt@combiwel.nl), 06 1459 1593

ma 12.30 - 15.00 uur | Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

### Koffie/thee en lunch in De Coenen

Ontmoet oude bekenden of maak nieuwe vrienden

ma t/m vr 10.00 - 17.00 uur | Johan M. Coenenstraat 4

### Happy Hour Brahmshof

2 drankjes voor de prijs van 1. Plus zelfgemaakte hapjes van het huis

vr 16.30 - 17.30 uur | Brahmstraat 32

### Dufay Café

di t/m vr 09.00 - 18.00 uur | Dufaystraat 19 (ingang voormalige Paulusschool)

### Geheugensteuntje voor mensen met dementie (geheugenproblemen)

za 10.30 - 13.30 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Open koffie-inloop

Info: [emanders@deregenboog.org](mailto:emanders@deregenboog.org)

di 13.30 - 16.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Buurtcafe Lydia

Open inloop voor een kopje koffie of thee

ma t/m vr 16.00 - 18.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Vrijdagmiddagborrel

vr 16.00 - 18.00 uur Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Vrijdagmiddagborrel

Een drankje, hapje, muziek en dansen. Leer je buurtgenoten kennen!

1<sup>e</sup> vrijdag van de maand 17.00 - 19.30 uur | Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

### Koffie-inloop Olympus

ma t/m vr 9.00 - 11.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Inloopspreekuur Buurtteam Oud Zuid

Voor al uw vragen over zorg, welzijn, wonen, financiën, ontmoeting,

gezondheid en veiligheid. Professionals en vrijwilligers staan klaar

om u advies te geven. U kunt gewoon binnenlopen

(niet op feestdagen)

ma 13.00 - 14.30 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Samen ontbijten in Brahmshof - € 1,50

wo + vrij 10.00 - 12.30 uur | Brahmstraat 32

### Rommelmarkt Brahmshof

Elke laatste vrijdag van de maand

vrij 12.00 - 16.00 uur | Brahmstraat 32

## Soep en spelletjes

Vanaf 25 februari om de week op woensdag. Spelletjes gratis, soep € 2 wo 15.00 - 18.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

## Maandaggesprek over actuele onderwerpen

Vanaf 9 maart in de oneven weken

ma 16.00 - 18.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

## Dansavond - € 2,50

Iedere eerste zaterdag van de maand

za 19.30 - 23.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

## Spreekuur gebiedsmakelaar en wijkagent

Elke laatste vrijdag van de maand

Vrij 10.00 - 11.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

## De Pijp

### Koffie in je kloffie

Begin de week samen met een goed gesprek, een kop koffie en een croissantje

ma 10.00 - 13.00 uur | Buurtkamer Quellijnstraat 62

### Buurtinloop

Voor ontmoeting, een spelletje of creativiteit

Info: Mitchell Kooi 06 5725 9232

do 13.00 - 15.30 uur | Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Huiskamer De Pijp

Gezellige ontmoetingsplek voor ouderen

Info: Silvia Spong, s.spong@combiwel.nl, 06 1841 6865

ma en wo 13.00 - 15.30 uur | Tweede van der Helststraat 66 (lokaal 6)

### Buurtborrel met verrassing - € 2,50 incl. 1 drankje

Iedere laatste donderdag van de maand, vanaf april

Info: Silvia Spong, s.spong@combiwel.nl, 06 1841 6865

do 17.00 - 21.00 uur | Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Borrelmiddag

Consumptie voor eigen rekening (alleen pinnen)

vr 13.30 - 14.30 uur | d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

### Ontmoeting voor Iraanse ouderen

Stichting Damawand. Info 020 570 9640

vr 13.15 - 17.00 uur | Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Huiskamer De Buurman (Amstelhuis)

Info: Mara Kriger, m.kriger@combiwel.nl

do 14.00 - 16.00 uur | Amsteldijk 35

### Huiskamer in het Hendrick de Keijsergebouw

Info: Mariska van der Werf, m.vanderwerf@combiwel.nl

vr 12.00 - 16.00 uur | Hendrick de Keijserplein



### Open Jamsessie

Samen improviseren en plezier maken met muziek

vr 19.00 - 21.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

### Poëzie-inloop

Aanmelden via de inschrijfmap op de locatie of via

dichter.bijde.buurt@gmail.com | 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand

16.30 - 18.00 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

### Silent book club

In stilte je eigen boek lezen en daarna leestips krijgen en delen.

1<sup>e</sup> zondag van de maand,

14.00 - 16.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

### Inlooppreekuur SeniorWeb

di 10.00 tot 12.00 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

### Naaiatelier - € 1

Samen aan de slag met de naaimachine met tips van een begeleider

Info: 06 8200 6613 | ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

do 15.00 - 17.00 uur | Vechtstraat 77A

### Crealab - €1

Tekenen, schilderen en meer.

Meer info: 06 8200 6613, ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

wo 13.00 - 17.00 uur & do 12.00 - 15.00 uur | Vechtstraat 77A

### Handwerkatelier - € 1

Breien, haken, borduren en meer

Info: 06 8200 6613 | ssylvester@dynamo-amsterdam.nl

do 15.00 - 17.00 uur | Vechtstraat 77A

### Filmmiddag

Iedere 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand

Aanmelden via de inschrijfmap op de locatie of via 020 820 4492

di 13.45 - 16.00 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

### Jeu de Boulen

Open inloop. Info: h.v.elteren@hccnet.nl

ma 15.00 - 17.00 uur | Jeu de Boulebaan, Merwedeplein tegenover nr. 41

### Variétémiddag. Spelletjes en meer!

Info: 06 1947 0608

di 13.00 - 16.00 uur | Rijn 58, Rijnstraat 58

## Buitenveldert

### Culturele uitgaansclub

Info en aanmelden: willydeweerd@live.nl

Bespreken activiteiten: 1<sup>e</sup> woensdag van de maand

19.30 - 21.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

### Meeleesclub

Aanmelden via: buitenveldert@oba.nl

di 14.30 - 16.00 uur | Merkelbachschool, A.J. Ernststraat 128

### Het Palet, Aquarel en Gouache

Geef je creativiteit de ruimte in ons atelier. Vrije inloop.

Info: mail@hvdwbuitenveldert.nl

vr 10.30 - 12.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112



Cultuur, spel  
& digitale hulp

## Rivierenbuurt

### Creatieve middag + spelletjes

Info: 06 1947 0608

vr 13.00 - 16.00 uur | Rijn 58, Rijnstraat 58

### Repair café en Kleding repair

di 10.00 - 12.00 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

## English Storytelling & Songtime

vr 10.00 - 11.00 uur | Oba, W. van Weldammelaan 5

## Repair Café Buitenveldert

Voor reparatie, kleine naaiklusjes, goed advies en een drankje.

Info: 020 644 9936, repaircafebuitenveldert@gmail.com

2<sup>e</sup> zaterdag van de maand

13.00 - 16.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Bridgen en klaverjassen in het Menno € 65 per jaar (lidmaatschap)

Info: 020 462 8484 of e-mail mbos@dynamo-amsterdam.nl

vr 12.45 - 16.00 uur | Noordhollandstraat 17B

## Bridgen in Huis van de Wijk Buitenveldert

Info en aanmelden vóór 11.00 uur voor de woensdag:

06 5326 5869, mauricedmetz@gmail.com

Info en aanmelden voor de vrijdag:

06 1006 4713, d.c.ottevangers@gmail.com

wo 12.30 - 16.00 uur

vr 12.00 - 15.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Breien

Open inloop. Info: 020 644 9936

di 10.00 - 12.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Menno Café met sjoelen

ma 14.00 - 16.00 uur | Noordhollandstraat 17B

## Engelse les

Info: justinakiss@icloud.com, 06 4595 4667

ma 15.30 - 17.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Klaverjassen in het Menno Café

Info: 06 3065 9174 of mbos@dynamo-amsterdam.nl

do 14.00 - 17.00 uur | Noordhollandstraat 17B

## Open Atelier - € 5

Werken met keramiek, papier maché, mozaïek, speksteen

Info: atelier@hetnieuwelokaal.nl, 06 2031 7909

di 10.00 - 12.30 uur en 13.00 - 15.30 uur.

Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Zangkamer - € 7 per maand

Zing mee met liedjes van vroeger en nu. Info: 06 8502 2144

vr 14.00 - 15.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Naaiatelier van Mohammad - € 2 per item

Laat iedere dinsdag en donderdag uw kleding repareren door Mohammad.

Info: 06 1945 6699 of rvanderwerf@dynamo-amsterdam.nl

di en do 13.00 - 17.00 uur | Meergeneratieplein Goudestein, Landskroon 90

## De Schaak Club

Info: david@hvdwbuitenveldert.nl

ma 14.00 - 16.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## PubQuiz - € 5

Inloop 19.00 uur. Aanmelden: mail@hvdwbuitenveldert.nl

of 020 644 9936 | 2<sup>e</sup> woensdag van de maand

19.30 - 21.15 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Sjoelen - € 1,50 incl. versnapering

2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> dinsdag van de maand

14.30 - 16.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Jeu de boules op het terras van Buurtkamer Menno

Vanaf de 1<sup>e</sup> warme dag in april. Info: 06 3065 9174

di 14.00 - 16.00 uur | Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Spaans Taalcafé

Voor iedereen die op een speelse manier Spaans wil leren

Info: spaanstaalcafeams@gmail.com

do 19.00 - 20.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Taal café (Nederlands)

di 19.00 - 20.00 uur

Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Cursus portrettekenen

Aanmelden via Mike: 06 3065 9174

do 14.00 - 15.00 uur

Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Oud-Zuid

### Raad en D(r)aad - € 3

Deskundige hulp en inspiratie bij naaien en breien.

wo 10.30 - 12.30 uur | De Coenen, J.M. Coenenstraat 4

### Schilderen Baarshaven

vr 10.00 - 14.00 uur | Baarshaven, Baarsstraat 31

### English Storytelling and Songtime

vr 10.00 - 10.30 uur | Oba Laan der Hesperiden 18

### Bridgen

ma 13.00 - 17.00 uur Info: Rein G. 020 612 2516

do 12.30 - 16.30 uur bridge club Lybri, Info: jokedewaalbodt@gmail.com

Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Klaverjasclub

di 19.30 - 22.00 uur | Baarshaven, Baarsstraat 31

### Stembevrijding

Jou via je stem naar je innerlijk brengen, naar wie jij in essentie bent.

Info: 020 337 4244, zuid@odensehuis.nl

wo 11.00 - 12.00 uur | Odensehuis, Hygiëstraat 4

### Computer-inloop

Voor al uw vragen over uw PC of mobiele telefoon, in de oneven weken

di 13.00 - 15.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Handwerk- en naailes

strippenkaart 10 lessen: € 20,00/€ 10,00 met stadspas

Info: Houria 06 5763 0014

ma 15:00 - 17:00 uur | Cordaan Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

### Lezing over de geschiedenis van Amsterdam

Info: 020 337 4244, zuid@odensehuis.nl

vr 10.30 - 12.30 uur | Odensehuis, Hygiëstraat 4

### Voorleesclub

Ontspannen genieten van literatuur.

di 10.30 - 11.30 uur | Oba Laan der Hesperiden 18

### Verwenwinkel

Kapper, kleding, nagels

do 13.30 - 15.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Schilderen en knutselen

vr 11.00 - 13.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Silverscreen Filmclub - € 6 incl. drankje

Hé filmfanaat, help je ons met goede films uitzoeken of drankjes mixen? Elke 2<sup>e</sup> donderdag van de maand.

Info: silverscreen@gmail.com

do 13.30 - 16.30 uur | Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

### Bingo Hoofdkwartier - € 3

di 14.00 - 16.00 uur | Hoofdkwartier, Hoofddorpweg 25

### Zondagmatinee - € 7 / € 2,50 met stadspas

15/3, 19/4 en 14/6 van 15.00 - 16.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Culturele & educatieve activiteiten

Vrije inloop

do 10.00 - 12.00 uur | Oba Olympisch Kwartier, Laan der Hesperiden 18

## Voorleesgroep

We lezen over actuele onderwerpen en houden regelmatig voorleeslunches. Info: 06 5012 9581  
Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

## Schaakavond

di 19.00 - 20.30 uur | Oba, Laan der Hesperiden 18

## Seniorenochtend (wekelijks wisselende activiteiten)

do 10.00 - 12.00 uur | Oba, Laan der Hesperiden 18

## Biljarten

do 13.00 - 16.00 uur | Baarshaven, Baarsstraat 31

## Voorlezen - € 3 (incl. koffie/thee)

Kom luisteren naar pareltjes uit de Nederlandse literatuur.  
vr 14.30 - 15.30 uur | De Coenen, J.M. Coenenstraat 4

## Samen schilderen - € 17,50 (5 lessen)

Je hoeft geen talent te hebben maar wél plezier in het schilderen!  
Info: 06 5012 9581  
do 20.00 - 22.00 uur | Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

## True Jazz met Truus Engels € 7 / € 2,50 met stadspas

Laatste zondag van de maand: 22 feb, 29 mrt, 26 apr, 31 mei en 28 jun  
zo 16.00 - 18.30 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

## Samenlezen Dufay

In een kleine groep lezen we teksten uit de wereldliteratuur.  
Info: Margriet Idenburg, margriet@idenburg.com  
1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> woensdag van de maand 11.00 - 12.00 uur  
Overlegkamer Dufayhuis, Dufaystraat 19

## Lezing over genealogie

ma 9 maart, 3 april en 11 mei 20.00 - 22.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

## De Pijp

### Pimp it Up-crea club

Info: Johan Smit, 06 4181 5447 [pimpitup.creaclub@gmail.com](mailto:pimpitup.creaclub@gmail.com)  
wo 14.00 - 16.30 uur | Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Geleide meditatie

Voor mensen met een kleine beurs. Info: 06 1066 4625  
wo 14.00 - 15.00 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Bingo - € 3 (contant betalen)

Info en aanmelden: 020 348 5400.  
do (om de week vanaf 19/2) 13.30 - 15.00 uur | d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

### Mahjong - € 1

Klassiek Chinees gezelschapsspel  
RonnyToers Bijns, [rtoersbijns@kpnplanet.nl](mailto:rtoersbijns@kpnplanet.nl). Info: 06 2289 7979  
di 19.30 - 22.00 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### De Voorleestrein

wo 16.00 - 16.45 uur | Oba Cullinanplein 1

### Cybersoek Open inloop Computer

ma 10.00 - 12.00 uur | Oba Cullinanplein 1

### Creatieve groep

Tekenen, schilderen en knutselen  
Georganiseerd door Team Ed  
vr 13.30 - 15.00 uur | Buurtkamer Quellijnstraat 62

### Digicafé

Stap binnen en leer samen  
do 12.00 - 15.00 uur (vanaf 6 maart) | Amstelhuis (gem. ruimte sociëteit), Amsteldijk 35

### 'Schrijf saam'

Vrijuit schrijven met elkaar  
vr 13.30 - 15.30 (even weken) | Buurtkamer Quellijnstraat 62

## Creamiddag bloemschikken - € 3

Vanaf 25 feb. om de week op wo 13.30 - 15.00 uur | d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321



## Sport & bewegen

### Rivierenbuurt

#### Yoga

Info: 020 462 0365  
wo 10.00 - 11.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

#### Stoelyoga - € 2

Info: 06 1947 0608 of 020 4620 365  
ma 15.30 - 16.00 uur | Rijnstraat 58

#### Braintraining op de dansvloer

Ben je 55+ en houd je van muziek en bewegen? Info & aanmelden:  
[mvanroessel@teamsportservice.nl](mailto:mvanroessel@teamsportservice.nl) of op de locatie  
do 13.15 - 14.15 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

#### Buurt in beweging

Laagdrempelige bewegingsoefeningen. Info: 020 4620 365  
di 13.30 - 14.30 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

#### Pranayama, de kunst van het ademen

Voor minder angst, minder stress en meer focus. Info: 020 462 0365  
do 17.00 - 18.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

#### Pilates

di 15.30 - 16.30 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

#### Powerwalk onder begeleiding

di 10.50 - 11.45 uur | Vertrek vanaf Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

#### Gymnastiek - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, [info@mbvoamsterdam.nl](mailto:info@mbvoamsterdam.nl)  
ma 12.15 - 13.00 uur, 13.15 - 14.00 uur, 14.15 - 15.00 uur | Rijnstraat 58

#### Huiskamer Danspaleis en Groot Danspaleis

Het Huiskamer Danspaleis is een 1,5 durende muziekmiddag voor 65-plussers. Samen met andere bewoners luister je naar muziek en wordt er gekletst en gedanst. Deel bijzondere herinneringen en ga aan de zwier. Het Huiskamer Danspaleis is luisteren, genieten, contacten leggen en bewegen

**Huiskamer Danspaleis** | wo 6, 13, 20 mei 14.00 - 15.30 uur  
**Groot Danspaleis** | wo 27 mei 14.00 - 16.00 uur

Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

### Buitenveldert

#### Cognitief Bewegen 55+ Menno

Beweeg- en ontspanningsoefeningen voor lijf én brein.  
Info en aanmelden via 06 4935 6338 of  
[jhommenga@dynamo-amsterdam.nl](mailto:jhommenga@dynamo-amsterdam.nl)  
do 11.00 - 12.00 uur | Noordhollandstraat 17B

#### Wandelen in Buitenveldert

Info: 06 3023 6005  
di en do 10.15 uur | verzamelen Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Minfulness Yoga voor vrouwen 55+

Extra aandacht voor gewrichten en ademhaling.

Info: 06 4407 9906, anjatimmerm@gmail.com

do 10.00 - 11.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Gymnastiek 60+ - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

wo 11.00 - 11.45 uur en 12.00 - 12.45 uur, do 13.30 - 14.15 | A.J. Ernststraat 112

## Gymnastiek 60+ - € 8 per maand

do 13.30 - 14.15 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Badminton 55+

Info: 06 3379 5733, erik.neuteboom@gmail.com

vr 15.30 - 16.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Chi Kung 55+ - € 8 per maand

Gratis proefles. Info: 020 886 1070

di 10.00 - 10.45 en 11.00 - 11.45 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Boksen voor dames - € 5

Als u lichamelijk en mentaal sterker wilt worden!

Aanmelden: t.oomkes@hvdwbuitenveldert.nl

wo 9.00 - 10.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Meer bewegen voor ouderen

Info & aanmelden: 020 886 1070

vr 9.30 - 10.15 uur en 10.30 - 11.15 uur | Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Grieks dansen in Menno

Verschillende vormen van Griekse muziek en dansen

Info & aanmelden: 06 3065 9174 of mbos@dynamo-amsterdam.nl

wo 19.30 - 20.30 uur | Noordhollandstraat 17B

## Jazz Dans voor iedereen

Info: 020 616 2697, jazz13@gmail.com

di 20.00 - 21.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Aerobic conditie 55+ - € 8 per maand

Info: 020 886 1070

wo 9.30 - 10.30 en 10.30 - 11.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Yoga4Parkinson & Reuma - € 6

Info & aanmelden: informatie of aanmelden:

mail@hvdwbuitenveldert.nl, 020 644 9936

vr 10.30 - 11.30 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Vroege Vogels

Wandelen in Buitenveldert in de natuur!

Info: 06 3065 9174 (Mike)

do 9.30 - 10.30 uur | Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Boksen voor mannen - € 5 – Stadspas € 2,50

Als u lichamelijk en mentaal sterker wilt worden!

Aanmelden: t.oomkes@hvdwbuitenveldert.nl

wo 10.15 - 11.15 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Yoga voor vrouwen - € 5 (€ 2,50 stadspas groene stip)

Aanmelden via: connection.love.yoga@gmail.com

ma 10.00 - 11.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Afrikaanse Dans - € 3

Samen bewegen en plezier hebben, iedereen kan meedoen!

Aanmelden: josstoday@yahoo.co.uk

vr 12.00 - 13.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Tango lessen voor beginners

Voor iedereen die Tango wil leren dansen.

Info en aanmelden: lisa@hvdwbuitenveldert.nl

ma 19.00 - 20.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

## Training Beweegbank

Met ervoor koffie voor liefhebbers

ma 11.00 - 12.00 uur | verzamelen Buurtkamer Menno, Noordhollandstraat 17B

## Oud-Zuid

### Fitgym - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

wo 10.30 - 11.15 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Wandelen met buurtgenoten

We starten met koffie en thee

Info: 020 337 4244, zuid@odensehuis.nl

ma 10.00 - 12.15 uur | Odensehuis, Hygiëstraat 4

### Bewegen in het Dufayhuis

Na afloop koffie/thee

do 10.30 uur | Dufaystraat 19 (ingang voormalige Paulusschool)

### Wandelen met Wim

Starten bij verzamelplek Hoofdkwartier

wo 13.30 uur | Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

### Stap & Hap inclusief lunch - € 2,50

ma 10.30 - 13.30 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Vitaliteit door dans voor 70+

Info: samiszen@gmail.com

do 16.30 - 17.30 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Salsa-linedance - € 6,50 per maand

Info: 06 5012 9581, sandragilkes@kpnmail.nl

ma 13.30 - 14.30 uur | Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

### Yoga - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

do 10.15 - 11.00 uur | Speeluingbouw de Argo, Argonautenstraat 13

### Stoelyoga - € 3,50

wo 10.30 - 11.15 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Dancepark

di 11.00 - 12.00 uur | Baarshaven, Baarsstraat 31

### Bewegen voor ouderen in Brahmshof

do 10.15 - 11.00 uur | Brahmstraat 32

### Muziek in beweging

Met ritmes, liedjes, harmonieën, dans en spel, met muzikant Els Goossens

di 11.00 - 12.30 uur | Odensehuis, Hygiëstraat 4

### Mindfulness

do 10.30 - 11.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Gymnastiek 60+ - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

di 11.45 - 12.30 uur | Speeluinggebouw de Argo, Argonautenstraat 13

### Gymnastiek 60+ - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

wo 9.30 - 10.15 uur, 11.30 - 12.15 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Gymnastiek 60+ - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

do 12.30 - 13.15 uur | Oud Katholieke Kerk, Pieter Baststraat 3

### Yoga/Pilates - vanaf € 7,50 per les

Info: 06 5012 9581, sandragilkes@kpnmail.nl

ma 9.45 - 10.45 uur en 11.00 - 12.00 uur

wo 19.30 - 20.30 uur

do 9.00 - 10.00 uur, 10.15 - 11.15 uur en 11.30 - 12.30 uur

(laatste les alleen voor mannen) | Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

### Sporten voor ex-kankerpatiënten (gratis met stadspas)

Info en aanmelden: Marion de Longh, 06 4911 0190

www.verderinbalans.nl

vr 10.30 - 11.30 uur Bewegen op muziek | Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54

ma t/m vr - vrij tennissen

### Aerobic/fitgym - € 8 per maand

Info: 06 5012 9581, info@mbvoamsterdam.nl  
di 9.00 - 10.00 uur, 10.00 - 11.00 uur, 11.00 - 12.00 uur  
Olympisch kwartier, Amstelveenseweg 308

### Wandelgroep Baarshaven

do 10.30 - 12.00 uur Baarshaven, Baarsstraat 31

### Wandelen met Marco in Brahmshof

ma 10.30 - 11.30 uur | Brahmstraat 32

### Tai Chi - € 2,50

di 13.30 - 15.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Beweeggroep 55+

wo 11.00 - 11.45 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Buurt in Beweging

Info: (06) 14 87 53 54 of info@stadsdorp-olympia.nl  
vrijdag om 10.30 uur op het Bertelmanplein

## De Pijp

### Oriëntaalse dans - € 8 per maand

Carla Kreuk: 020 463 3890

wo 18.30 - 19.30 uur, vr 17.00 - 18.00 uur

Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Slow Flow 60+

Info: 020 261 1058, info@danceconnects.nl

wo 11.00 - 12.00 uur | d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

### Conditietraining en vrij sporten 55+€ 4/ \*€3,- stadspas

Info en aanmelden:

ma 15.00 - 17.00 uur, Leo Heldoorn, l.heldoorn@chello.nl, 06 2424 1627

Sporthal De Pijp, Lizzy Ansinghstraat 88

di 9.45 - 10.45 uur, Obi Onyeiki, obi\_onyeiki@hotmail.com, 06 2142 1870

Apollohal, Apollolaan 4

do 10.00 - 12.00 uur, Martha, sportenfit@outlook.nl, 06 2550 1518

Sporthal De Pijp, Lizzy Ansinghstraat 88

### Wandelen voor mensen met medische klachten

Verzamelen 10.30 uur

Info: Anne Jacobse, a.jacobse@combiwel.nl, 06 1459 1599

di 11.00 - 12.30 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Gymnastiek - € 8 per maand

Info: 020 886 1070, info@mbvoamsterdam.nl

di 13.30 - 14.15 uur, do 13.00 - 14.00 uur

vr 10.30 - 11.30 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Beweegles voor vrouwen

10 x voor € 25 (stadspas € 15)

Voor info over dag en tijd: Lotte Wijnstroot, 06 4308 3305

Huis van de Wijk de Pijp, Tweede Helmerstraat 66

### FitmetPit – Bewegen op maat (vanaf maart)

Info: m.kriger@combiwel of 06 2539 9962

ma 14.30 tot 15.30 uur (m.u.v. de schoolvakanties)

do 15.45 - 16.45 uur | Buurtkamer de Buurman, Amsteldijk 35

### (Stoel)Gym met Lenka

Info en aanmelden: Helga Spel, 06 1509 6905

di 12.30 - 13.30 uur

Gemeenschappelijke ruimte Willibroduscomplex - Servaes Noutsstraat 1

### Linedance

Info: Kitty Quint, 06 1603 8973

wo 19.30 - 21.30 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Lichter bewegen op leeftijd

Info: m.kriger@combiwel.nl

di 11.00 - 12.00 uur | Buurtkamer de Buurman (Amstelhuis), Amsteldijk 35



## Samen eten

## Rivierenbuurt

### Gezonde lunch

Aanmelden op de locatie of via 020 820 4492

1<sup>e</sup> vrijdag van de maand 13.00 - 14.00 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

### Samen soep eten

ma en vr 11.30 uur | Rijn 58, Rijnstraat 58

### Lunch + activiteit - € 2

Bingo, sjoelen... Laat u verrassen! Opgeven bij Mary: 06 4450 3040

wo 12.00 - 14.30 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

### Buurtlunch - € 1

Aanmelden bij Swetlana: 06 8200 6613

vr 12.00 - 13.30 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

### Buurtlunch in het Huis van de Wijk

Samen ontspannen lunchen en als er behoefte is een luisterend oor.

wo 12.30 - 14.00 uur | Huis van de Wijk Rivierenbuurt, Rijnstraat 115

### Buurtrestaurant Rivierenhuis - € 2

Aanmelden verplicht: 06 8200 6613 (Swetlana)

di 17.00 - 18.00 uur | Buurtkamer Rivierenhuis, President Kennedylaan 657

## Buitenveldert

### Warme buurtlunch Menno - € 4,50

Info & aanmelden: 06 3065 9174 of

mbos@dynamo-amsterdam.nl

ma 12.30 uur + do 12.00 uur | Noordhollandstraat 17B

### Soeplunch - € 1

Info: 06 4757 5728 of bkooij@dynamo-amsterdam.nl

di 12.00 - 13.30 uur | Buurtkamer Ernst, A.J. Ernststraat 195-197

### Gezonde hap

Info: 06 5722 9993, emanders@deregenboog.org

di 11.00 - 13.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

### Frans ontbijt - € 2,95

Croissantje, jam, boter, pain au chocolat, jus d'orange, koffie of thee

di en do 09.30 - 11.00 uur | Huis van de Wijk Buitenveldert, A.J. Ernststraat 112

### Dagschotel Buurtrestaurant Menno - € 9,50

Aan tafel € 9,50 (stadspas € 6,50) - afhalen € 7,50. Aanmelden verplicht (vóór 11.00 uur op de dag van buurtrestaurant) 020 462 8484

wo en vr 16.30 - 18.00 uur | Noordhollandstraat 17B

### Buurtrestaurant Buitenveldert - € 10

Inloop vanaf 16.30 uur. Info/reserveren (op dinsdag)

bij Sonja: 020 646 3464

1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> en soms de 5<sup>e</sup> woensdag van de maand 17.30 - 19.30 uur

Huis van de Wijk Buitenveldert | A.J. Ernststraat 112



### Meet&Eat bij Buurtkamer Ernst - € 5

Buurtbewoners koken voor elkaar

Info & aanmelden: 06 4757 5728 of bkooij@dynamo-amsterdam.nl

Elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> maandag van de maand 17.30 - 19.00 uur | A.J. Ernststraat 195-197

### Buurtlunch Goudestein - € 2

wo 12.00 - 13.00 uur | Landskroon 90 (bereikbaar met Gelderlandpleinlijn halte Aldi)

## Oud-Zuid

### Huisgemaakte soep van Anja - € 2

di 12.00 - 14.00 uur | Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

### Pannenkoekenmiddag - € 2

do 12.00 - 14.00 uur | Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

### Hapjesmiddag - € 3,50

di 16.00 - 18.00 uur | Baarshaven, Baarsstraat 31

### Ontbijt Olympus - € 1,50

di 9.00 - 11.00 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

### Daghap Restaurant Brahmshof - € 6,50

ma t/m do 17.30 - 19.30 uur | Brahmstraat 32

### 3-gangen Restaurant Brahmshof - € 11

vr 17.30 - 19.30 uur (alleen op vrijdag) | Brahmstraat 32

### Ontbijt Hoofdkwartier - € 1,50

ma 09.00 - 11.00 uur | Hoofdkwartier, Hoofddorppweg 25

### BuurtBuik, eet je ook een hapje mee?

Aanmelden niet nodig, je bent vanaf 12.30 uur welkom!

za 12.30 - 13.30 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a, Amsterdam

### Wereldkeuken 2-gangen menu - € 8

Aanmelden tot ma middag 12.00 uur via buurtmaaltijd@buurthuislydia.nl om de week op woensdag, vanaf 25/2

wo 18.00 uur | Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2a

### Soep in Restaurant Brahmshof

di 12.00 - 13.00 uur | Brahmstraat 32

### Buurtlunch

do 12.00 tot 13.30 uur | Huis van de Wijk Olympus, Olympiaweg 29

## De Pijp

### Burenmaaltijd Oranjekerk - € 6

3-gangen voor een prikkie

Aanmelden voor ma 12.00 uur 06 8259 7372 (Gijs-Bert Vervoorn)

di 18.00 uur, elke twee weken vanaf 4 maart | Van Ostadestraat 151

### Lunchen in d'Oude Raai - € 7,50 (alleen pinnen)

Aanmelden verplicht. Info: 020 348 5400.

dagelijks 12.00 - 14.00 uur | d'Oude Raai, Ferdinand Bolstraat 321

### Buurtlunch van de keukenprinsessen - € 5

Meenemen kan ook. Info: 020 570 9640

ma 12.00 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Eten met Helga! - € 5

Aanmelden voor maandag: 06 2539 9962 of m.kriger@combiwel.nl

3<sup>e</sup> woensdag van april en juni, 17.30 - 20.00 uur

Buurtkamer de Buurman, Amsteldijk 35 (Amstelhuis)

### Inloop en lunch

's Morgens koffie, thee en koekjes, daarna een gezellige lunch met buurtgenoten. Organisatie: Team Ed.

vr 10.00 - 13.00 uur | Buurtkamer Quellijnstraat 62

di 10.00 - 13.00 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Voor bezoekers huiskamer een warme lunch - € 5

Vooraf opgeven via 06 1462 4450 of s.spong@combiwel.nl

wo 13.00 - 13.30 uur | Huis van de Wijk De Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### 3-gangen diner - € 8

Aanmelden voor maandag: 06 2539 9962 of helga.spel@hetnet.nl

do 17.00 - 19.00 uur | Willibrorduscomplex (gem. ruimte, Servaes Noutstraat 3 t/m 99)

### BuurtBuik

Geniet van een gratis warme lunch. Aanmelden niet nodig

za 12.30 - 14.30 uur | Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

### Eten wat de stampot schaft - € 5

Info & reserveren 020 - 570 96 40

Elke 2<sup>e</sup> vrijdag van de maand 12.00 uur

Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

## Geen vervoer of moeilijk ter been?

heen  
EN  
weer

### Bel de HeenenWeer! (€ 1 per rit)

Bent u minder mobiel en wilt u graag iets leuks buiten de deur doen? Onze felgroene Canta's brengen u voor 1 euro heen en weer binnen de wijk.

Reserveren via: [www.heenenweeramsterdam.nl](http://www.heenenweeramsterdam.nl)

Of bel van ma t/m vrij 9.30 - 16.30 uur naar

Oud-Zuid 020 722 5225

De Pijp/Rivierenbuurt 06 2818 1343

Buitenveldert 020 722 5300



Door het grote aanbod aan activiteiten kunnen we helaas niet alle activiteiten vermelden. Wij vragen hiervoor uw begrip.

De activiteiten zijn mede mogelijk gemaakt door:

Gemeente  
Amsterdam

HUIS VAN DE WIJK  
BUITENVELDERT • OLYMPIUS • RIVIERENBUURT  
DE PIJP • LYDIA

dynamo

combiwel  
buurtwerk

cordaan

SOOZ  
sociaal ondernemend  
opbouwwerk  
zuid

PuurZuid

obw

Odensehuis  
Amsterdam Zuid

TEAM+ED

decoenen

zonnehuisgroep  
amstelland