

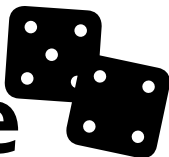
Ik wil met jou...

EDITIE
ZUIDOOST

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 activiteiten in de buurt mee te doen. Dit boekje geeft een overzicht van deze activiteiten. Kom langs om te kijken of om mee te doen!

Inhoud op wijk

Bijlmer Centrum

Eten & drinken in Bijlmer Centrum	24 t/m 31
Ouder en kind inloop	10
Do-In Yoga	10
Fitness op Surinaamse muziek	12
Inloop	13
Bowlen	13

Bijlmer Oost

Eten & drinken in Bijlmer Oost	24 t/m 31
ZOJazz	14
Bigi Poku	14
Repaircafé	15
Zumba	16
Yoga	16
Total Body Workout	17
Healthy Life Style	17
Fitness	18
Reps & Preps	19
Boksen	19
Kickboksen	20
Ontmoeting	20
Bosshardt Beweegt	21
Bootcamp	21
Zumba	22
Blij dat ik Brei	22

Het Creatieve Atelier	23
Naaiatelier	32
Meiden Knutselclub	32
Bingo	33

Gaasperdam

Eten & drinken in Gaasperdam **24 t/m 31**

Crea Club	34
Schaakgroep	34
Wandelclub	35
Creatieve ochtend	36
Dansles	36
Paardrijles	37
Zaalvoetbal	37
3x3 Unites	38
Meidensport	38
Tuinieren	39
Healthy Life Style	40
Bootcamp	40
Future Kids	41
Future Ladies	41
Boksen	42

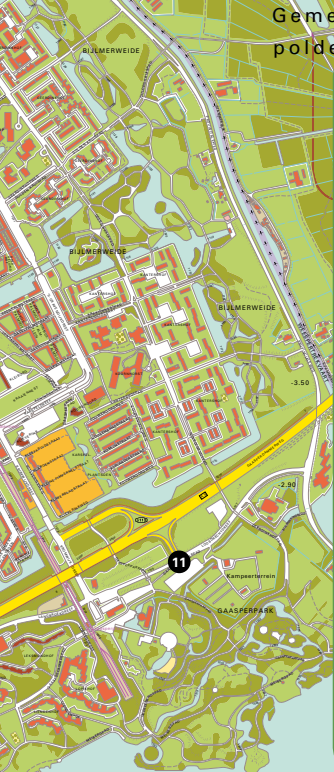
Verskillende locaties in Zuidoost

Your Musiqskool	43
Show Yourself	44
Stamtafel	45
Zwemactiviteiten	46
Aan de Knoppen	48
Jongeren die het kunnen	49
Buurtmaatjes	50

Duivendrecht

Voetbalvereniging CTO '70	44
---------------------------	----





Locaties in Zuidoost

Bijlmer Centrum

1. Podium ZO
2. Buurtcentrum 't Spinnenwiel
3. Buurthuis Anansi
4. Optisport Bijlmer Sportcentrum
5. Buurtwerkkamer De Handreiking
6. Borchland

Bijlmer Oost

7. NoLIMIT
8. Basisschool De Blauwe lijn
9. Bij Bosshardt, Leger des Heils
10. Buurthuis Bonte Kraai

Gaasperdam

11. Prins Willem-Alexander Manege
12. Vereniging Boksteam ABC
13. Buurthuis Holendrecht
14. Holendrechtschool
15. Ubuntu Stadstuin
16. Buurtwerkkamer Casa Jepie Makandra
17. Buurthuis Gein

Duivendrecht

18. Sportpark De Hoop



Thema:

Sport/Bewegen

3x3 Unites	38
Boksen	19/42
Bootcamp	21
Bootcamp kids	40
Bosshardt Beweegt	21
Bowlen	13
Do-In Yoga	10
Fitness	18
Fitness op Surinaamse muziek	12
Future Kids	41
Future Ladies	41
Healthy Lifestyle	17
Jongeren die het kunnen	49
Kickboksen	20
Meidensport	38
Paardrijles	37
Reps & Preps	19
Total Body Workout	17
Voetbalvereniging CTO '70	44
Wandelclub	35
Yoga	16
Zaalvoetbal	37
Zwemactiviteiten	46

Computeren

Aan de knoppen	48
----------------	----

Creatief

Blij dat ik Brei	22
Crea Club	34
Creatieve ochtend	36
Het Creatieve Atelier	23
Meiden Knutselclub	32
Naaiatelier	32
Repaircafé	15
Show Yourself	44

Dansen

Dansles	36
Zumba	16/22

Eten & Drinken

In Bijlmer Centrum	24 t/m 31
In Bijlmer Oost	24 t/m 31
In Gaasperdam	24 t/m 31
Stamtafel	45

Inloop

Ontmoeting bij Bosshardt	20
Ouder en kind inloop	10



Muziek/Film

Bigi Poku	14
Show Yourself	44
Your Musiqskool	43
ZOJazz	14

Natuur

Tuinieren	39
-----------	----

Ontmoeting bij Bosshardt

Buurtmaatjes	50
Ontmoeting bij Bosshardt	20
Stamtafel	45

Spelletjes

Bingo	33
Bowlen	13
Ouder en kind inloop	10
Schaakgroep	34

Zingen

Your Musiqskool	43
-----------------	----

Ik wil met jou...

Ik wil met jou...in Zuidoost is een initiatief van Stichting Prisma in samenwerking met zorg, welzijn en gemeente Amsterdam. Samen met buurtgenoten en welzijnspartners is in stadsdeel Zuidoost onderzocht welke bestaande activiteiten toegankelijk zijn voor mensen met een verstandelijke beperking. Zowel voor jongeren als volwassenen. De activiteiten variëren van ontmoeten, bewegen, sporten, samen eten tot creatieve activiteiten.

Een initiatief van:

prijsma

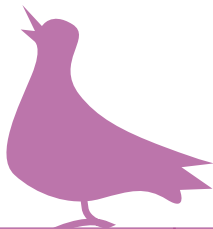
In samenwerking met:

POZO

*Participatie en
Opbouwwerk Zuid Oost*



VENZO



Ouder en kind inloop

Buurthuis Anansi

Ruimte om met je kind te spelen en andere ouders en kinderen te ontmoeten. De inloop is voor ouders met kinderen tussen de 0 en 4 jaar.

dinsdag en vrijdag 9.00 - 12.00

gratis

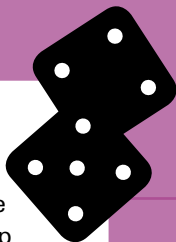
Daalwijkdreef 11, 1102 RN Amsterdam

Info: Swazoom, 020 569 68 67

info@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Bijlmer Centrum



gratis

Do-In Yoga

Buurthuis Anansi

Begin je dag zonder stress en doe mee met de Do-In Yoga. Elke les sluit af met een Klankontspanning.

woensdag 10.00 - 11.30

€ 75,- voor 10 lessen

Daalwijkdreef 11, 1102 RN Amsterdam

Info: Esther Lieakwie, 06 24 95 24 51

esther.lieakwie@gmail.com

Bijlmer Centrum





Fitness op Surinaamse muziek

Beweeg je fit met ritmische bewegingen op Surinaamse muziek.

gratis

dinsdag, woensdag en donderdag 11.00 - 12.00

Buurtcentrum 't Spinnenwiel

Dickenslaan 173, 1102 XS Amsterdam

Podium ZO

Frissenstein 78, 1102 AP Amsterdam

Optisport Bijlmer Sportcentrum

Anton de Komplein 157, 1102 DR Amsterdam

Info:

Neem altijd contact op om te vragen waar de activiteit plaatsvindt. Locaties wisselen.

Glenn Codfried, 06 83 67 80 22

glenn_mart@hotmail.com

Bijlmer Centrum

gratis



gratis

Inloop

Buurtwerkkamer De Handreiking

Hier kun je binnen lopen voor een praatje en mee doen aan verschillende activiteiten zoals koken, computerles, bingo, naaien en nog veel meer.

gratis

Haardstee 15, 1102 NB Amsterdam

Info: Jennifer Veltman, 020 233 29 02

info.dehandreiking@gmail.com

www.buurtwerkkamer.nl/buurtwerkkamers

Bijlmer Centrum

Bowlen

Borchland

Kom gezellig bowlen bij Borchland. Laat zien hoe goed jij een strike of spare kan gooien.

Op zaterdag is er een speciale groep voor mensen met een beperking.

zaterdag 12.30 - 13.30

€ 100,- voor 15 keer

Borchlandweg 6-10, 1114 BD Amsterdam

Info: Stichting Prisma, 020 886 62 60

info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

Bijlmer Centrum



Bijlmer Oost

ZOJazz

NoLIMIT

Samen van liveoptredens genieten met jazzmuziek. Lekker dansen onder het genot van een drankje.

laatste vrijdag van de maand 18.00 - 23.00

€ 10,-

Geldershoofd 80, 1103 BG Amsterdam

Info: PBAZO, 020 303 09 00

info@pbazo.nl

www.nolimitzo.nl

Bijlmer Oost



Bigi Poku

Buurthuis Bonte Kraai

Dansen op traditionele Surinaamse muziek met liveoptredens. Relax, lounge & dansen.

laatste zaterdag van de maand 17.00 - 00.00

€ 5,-

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Joyce en Claudette, 06 84 96 41 12 of
06 16 00 57 20

join4joy@hotmail.com

Bijlmer Oost





gratis

Repaircafé

Buurthuis Bonte Kraai

Neem je oude spullen of apparaten mee en leer ze zelf repareren. Er is professionele hulp aanwezig.

laatste vrijdag van de maand 16.00 - 18.00

gratis

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Swazoom, Lea van Kallen, 020 569 68 67

of 06 81 38 84 42

info@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Bijlmer Oost



Lekker dansen dichtbij huis.

Zumba

Buurthuis Bonte Kraai

Hier kun je lekker dansen op swingende muziek bij Zumba-les.

woensdag 18.30 - 19.30

€ 2,-

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: PBAZO, 06 42 14 56 95

info@pbazo.nl

www.buurthuizenzuidoost.nl

Bijlmer Oost



Yoga

Buurthuis Bonte Kraai

Met stretchoefeningen word je flexibeler en leer je hoofd en lichaam in balans te houden.

maandag en vrijdag 10.00 - 11.30

€ 30,- voor 4 keer

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Corrie Schoumans, 06 38 61 31 35

mousca9x9@hotmail.com

Bijlmer Oost



Total Body Workout

Buurthuis Bonte Kraai

Bij deze les train je je hele lichaam. Je doet onder andere oefeningen met lichte gewichten.

vrijdag 18.00 - 19.00

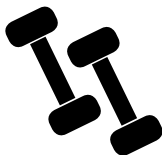
€ 1,-

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Nisa Alibux, 06 51 51 17 88

alibuxnisa1950@gmail.com

Bijlmer Oost



Healthy Life Style

Buurthuis Bonte Kraai

Bewegen is gezond! We maken het lichaam lekker los en bespreken met elkaar voedings- en gezondheidstips. Voor meiden van vanaf 14 jaar.

vrijdag 19.00 - 21.00

gratis

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Swazoom, Lea van Kallen, 020 569 68 67

l.leysner@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Bijlmer Oost

gratis



Fitness

Buurthuis Bonte Kraai

Kom samen met andere buurtbewoners sporten.
Je maakt gebruik van apparaten en gewichten.

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

9.00 - 19.00

€ 1,-

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

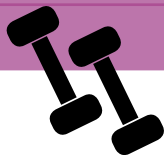
Info: PBAZO, 020 303 09 00

info@pbazo.nl

www.buurthuizenzuidoost.nl

Bijlmer Oost





Reps & Preps

Buurthuis Bonte Kraai

Tijdens deze training leer je onder andere opdrukken, optrekken en met gewichten oefeningen doen.

dinsdag 18.00 - 20.00

gratis

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Swazoom, Sjoerd Bakker, 020 569 68 67

s.bakker@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Bijlmer Oost

gratis

Boksen

Buurthuis Bonte Kraai

Tijdens deze training leer je stoottechnieken. Ook werk je aan concentratievermogen, conditie, sociale omgang in de les- en spelvormen, coördinatie en discipline.

vrijdag 17.00 - 18.00

gratis

Info: Swazoom, Sjoerd Bakker, 020 569 68 67

s.bakker@swazoom.nl

Bijlmer Oost

Kickboksen

Buurthuis Bonte Kraai

Tijdens deze training leer je stoot- en traptechnieken. Ook werk je aan concentratievermogen, conditie, sociale omgang coördinatie en discipline.

maandag 19.00 - 21.00

gratis

Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

Info: Swazoom, Sjoerd Bakker, 020 569 68 67

s.bakker@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Bijlmer Oost



gratis

Ontmoeting

Bij Bosshardt

Kom binnen voor een kopje koffie of thee. Praat gezellig met buurtbewoners of pak een krantje erbij.

maandag en vrijdag 13.00 - 17.00

gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost



gratis

Bosshardt Beweegt

Bij Bosshardt

Samen met een groep wandelen, hardlopen of een andere actieve activiteit doen.

maandag 12.30 - 13.30

gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost



Bootcamp

Gymzaal basisschool de Blauwe Lijn

Trainen met een groep mensen om aan je conditie te werken en sterker te worden. Vanaf april wordt er buiten getraind. Neem contact op voor meer informatie.

dinsdag 18.00 - 19.00

€ 12,- per maand

Kortvoort 61a, 1104 NA Amsterdam

Info: K-Zone, Moha Zrikih, 06 41 71 54 83

bootcamp@kzonesports.nl

www.kzonesports.nl

Bijlmer Oost

Zumba

Bij Bosshardt

Gezellig op vlotte en swingende muziek dansen met alleen vrouwen.

dinsdag 10.00 - 11.00

vrijdag 12.00 - 13.00

gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost



gratis

Blij dat ik Brei

Bij Bosshardt

In een klein clubje samen breien in de woonkamer bij Blij dat ik Brei. Je brengt je eigen spullen mee.

maandag 14.00 - 16.00

gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost



Het Creatieve Atelier

Bij Bosshardt

Samen met andere buurtbewoners ga je iets knutselen met verschillende materialen.

Je brengt je eigen spullen mee.

dinsdag 11.00 - 14.00

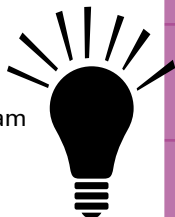
gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost



Gewoon lekker eten in de buurt

Als je samen met anderen eet, smaakt alles nog lekkerder.

Je kunt in verschillende buurtrestaurants in Zuidoost gezond en lekker eten voor weinig geld.

	wijk	ontbijt	lunch	diner
maandag	Bijlmer Centrum	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost		12.00 - 17.00	17.00 - 19.00
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost			17.00 - 22.00
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	09.30 - 11.00		
dinsdag	Bijlmer Centrum	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost			17.00 - 22.00
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost		12.00 - 17.00	17.00 - 19.00
	Bijlmer Oost		12.30 - 14.00	
	Gaasperdam		13.00 - 14.00	
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam			17.30 - 19.30
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam			
woensdag	Bijlmer Centrum	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost			17.00 - 22.00
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam		12.00 - 17.00	17.00 - 19.00





adres

Buurthuis Anansi, Daalwijkdreef 11, 1102 RN, 020 303 0900

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Eetcafé Leendert in Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

ZOTasty in NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38, 1106 LP, 020 303 0900

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB, 020 303 0900

Buurtwerkkamer Casa Jemie Makandra, Opheusdenhof 112, 1106 T, 020 697 0185

Buurthuis Anansi, Daalwijkdreef 11, 1102 RN, 020 303 0900

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

ZOTasty in NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Eetcafé Leendert in Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Bij Bosshardt (Leger des Heils) Karspeldreef 1161, 1104 SE, 020 682 6542

Ubuntu café, Meibergdreef, tegenover busstation Holendrecht, 06 24 24 39 11

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38, 1106 LP, 020 303 0900

Resto van Harte, Holendrechtplein 38, 1106 LP, 0900 900 3030

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB, 020 303 0900

Buurthuis Anansi, Daalwijkdreef 11, 1102 RN, 020 303 0900

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

ZOTasty in NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38, 1106 LP, 020 303 0900

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB, 020 303 0900

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Eetcafé Leendert in Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

	wijk	ontbijt	lunch	diner
donderdag	Bijlmer Centrum	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost			17.00 - 22.00
	Bijlmer Oost			17.30 - 19.30
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam		12.00 - 17.00	17.00 - 19.00
	Gaasperdam			17.30 - 18.30
vrijdag	Bijlmer Centrum	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		
	Bijlmer Oost	10.00 - 12.00		17.00 - 22.00
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam	10.00 - 12.00		
	Gaasperdam		12.00 - 17.00	17.00 - 19.00
	Gaasperdam			17.30 - 18.30



adres

Buurthuis Anansi, Daalwijkstraat 11, 1102 RN, 020 303 0900

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

ZOTasty in NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

Resto van Harte in De Nachtegaal, Grubbehoef 38, 1108 DE, 0900 900 3030

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38, 1106 LP, 020 303 0900

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB, 020 303 0900

Eetcafé Leendert in Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Bij Bosshardt (Leger des Heils) Karspeldreef 1161, 1104 SE, 020 682 6542

Buurthuis Anansi, Daalwijkstraat 11, 1102 RN, 020 303 0900

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

ZOTasty in NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG, 020 303 0900

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38, 1106 LP, 020 303 0900

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB, 020 303 0900

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Eetcafé Leendert in Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD, 020 303 0900

Bij Bosshardt (Leger des Heils) Karspeldreef 1161, 1104 SE



**Op zaterdag en zondag
zijn alle buurtrestaurants
gesloten.**

In de buurthuizen kun je voor weinig geld ontbijten, lunchen en avondeten. Dus kom gezellig langs!



Ontbijt voor €1

Start je dag met een goed ontbijt! Het ontbijt bestaat uit een wit of volkoren broodje met beleg of yoghurt met muesli, een croissant, een eitje, een glas jus d'orange en een kopje koffie of thee

**op alle locaties van maandag t/m vrijdag
10.00 - 12.00**

Locaties:

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG Amsterdam

Buurthuis Anansi, Daalwijkdreef 11, 1102 RN Amsterdam

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38, 1106 LP Amsterdam

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam

020 303 09 00

www.buurthuizenzuidoost.nl



Eetcafé Leendert

Hier kun je genieten van een heerlijke Surinaamse maaltijd.

maandag t/m vrijdag van 12.00 tot 19.00

€ 5,-

Locatie:

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68,
1104 CD Amsterdam
020 303 09 00

www.buurthuizenzuidoost.nl

Resto van Harte

Samen genieten van een gezond en lekker driegang menu. Op de avond zelf weet je pas wat er op het menu staat, je wordt verrast!

€ 5,-

Locaties:

dinsdag 17.30 - 19.30

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38,
1106 LP Amsterdam

donderdag 17.30 - 19.30

De Nachtegaal, Grubbehoeve 38,
1108 DE Amsterdam
0900 900 3030

www.restovanharte.nl

ZOTasty

Hier kun je een heerlijke warme maaltijd van de chefkok krijgen.

maandag t/m vrijdag 17.00 - 22.00

Tussen de € 5,- en € 10,- (afhankelijk van maaltijd)

Locatie:

NoLIMIT, Geldershoofd 80, 1103 BG Amsterdam
020 303 09 00

www.buurthuizenzuidoost.nl

Ubuntu Café

Na het tuinieren heb je vast stevige trek gekregen in een lunch.

dinsdag 13.00

€ 4,-

Locatie:

Ubuntu Café, Meibergdreef, Amsterdam
(tegenover busstation Holendrecht)
06 24 24 39 11

www.ubuntustadstuin.nl





Bij Bosshardt

Hier kun je met andere buurtbewoners gezellig aan tafel eten.

Schuif gezellig aan bij andere buurtbewoners voor een smakelijke hap. Voor € 2,- eet je een lekkere lunch of eet voor € 3,- een heerlijke warme maaltijd.

Lunch dinsdag 12.30 - 14.00

Diner donderdag 17.30 - 18.30

Locatie:

Bij Bosshardt (Leger des Heils) Karspeldreef

1161, 1104 SE Amsterdam

020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Naaiatelier

Bij Bosshardt

In een klein clubje samen naaien in de woonkamer bij het Naaiatelier. Je brengt je eigen spullen mee.

woensdag 9.30 - 11.30

gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost

gratis

Meiden Knutselclub

Bij Bosshardt

Samen knutselen met verschillende materialen en iets maken voor bijvoorbeeld op je kamer.

vrijdag 16.00 - 17.00

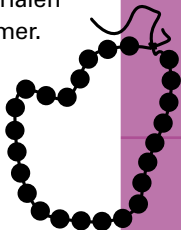
gratis

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost



Bingo

Bij Bosshardt

Krijg zo snel mogelijk je bingokaart vol en speel mee voor leuke prijzen.

eerste vrijdag van de maand 18.30 - 20.00

€ 1,- per kaart

Karspeldreef 1161, 1104 SE Amsterdam

Info: Leger des Heils, 020 682 65 42

www.legerdesheils.nl

Bijlmer Oost

3

4

5

7

6

8

9



Gaasperdam

Grea Club

Buurthuis Gein

Kom mooie wenskaarten maken voor de verjaardag van een goede vriendin of een bedankkaart voor je buurman.

dinsdag 19.00 - 21.00

gratis

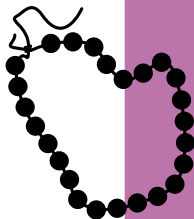
Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Mary Hacquebard, 06 34 13 40 58

hacquebard@planet.nl

www.buurthuizenzuidoost.nl

Gaasperdam



gratis

Schaakgroep

Buurthuis Gein

Hier krijg je schaakles. Ook kun je meedoen aan competitie schaken.

vrijdag 20.00 - 24.00

€ 110,- voor een jaar

Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Bert Meester, 020 696 32 16

ameester@hetnet.nl

www.buurthuizenzuidoost.nl

Gaasperdam



Wandelclub

Buurtwerkkamer Casa Jepie Makandra

Verschillende mooie routes wandelen door Zuidoost met andere buurtbewoners.

maandag 11.00 - 12.00

Met een jaarlidmaatschap van € 2,50 mag je deelnemen aan alle activiteiten.

Opheusdenhof 112, 1106 TW Amsterdam

Info: Casa Jepie Makandra, Dayenne Tempo,
020 697 01 85

casajepiemakandra@live.nl

www.casajepiemakandra.nl

Gaasperdam



**Samen wandelen.
Gezellig en goed
voor je conditie.**

Maak je eigen kunstwerk.

Creatieve ochtend

Buurtwerkkamer Casa Jemie Makandra

Hier kun je breien, borduren, haken, knutselen, schilderen, repareren en nog veel meer.

Je brent je eigen spullen mee.

donderdag 10.00 - 11.30

Met een jaarlidmaatschap van € 2,50 mag je deelnemen aan alle activiteiten.

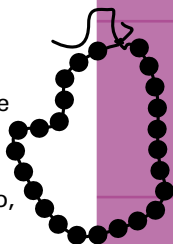
Opheusdenhof 112, 1106 TW Amsterdam

Info: Casa Jemie Makandra, Dayenne Tempo, 020 697 01 85

casajepiemakandra@live.nl

www.casajepiemakandra.nl

Gaasperdam



Dansles

Buurthuis Holendrecht

Doe mee met linedance, leer de tango, de rumba of ontdek rock & roll en dansen in countrystijl.

donderdag 19.30 - 21.30

€ 10,- per maand

Holendrechtplein 38, 1106 LP Amsterdam

Info: PBAZO, 020 303 09 00

info@pbazo.nl

www.buurthuizenzuidoost.nl

Gaasperdam



Paardrijles

Prins Willem-Alexander Manege

Stapvoets, draf of in galop? Leer paardrijden op je eigen niveau. Je helpt ook het paard te verzorgen. Speciaal voor mensen met een beperking.

zaterdag 10.15 - 10.45

€ 32,50 voor 4 keer

Loosdrechtdreef 9, 1108 AZ Amsterdam

Info: Prins Willem-Alexander Manege,
020 697 97 01

info@pwamanege.nl

www.pwamanege.nl

Gaasperdam



Zaalvoetbal

Holendrechtschool

Verbeter je voetbalskills met een groep jongeren of doe mee aan toernooien.

zondag 18.30 - 20.00

gratis

Holendrechtplein 39-40, 1106 LP, Amsterdam

Info: Funtrax

vadym@funtrax.nl

www.amsterdam.nl/sport

Gaasperdam

gratis

3x3 Unites

Holendrechtschool

Basketballen met andere jongeren uit de wijk.

donderdag 18.00 - 19.30

gratis

Holendrechtplein 39-40, 1106 LP, Amsterdam

Info: Funtrax

vadym@funtrax.nl

www.amsterdam.nl/sport

Gaasperdam



gratis

Meidensport

Buurthuis Gein

Doe elke week mee aan een andere sportactiviteit met een leuke club meiden.

donderdag 19.00 - 20.30

gratis

Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Funtrax

vadym@funtrax.nl

www.amsterdam.nl/sport

Gaasperdam





**Samen de tuin
verzorgen.**

Tuinieren

Ubuntu Stadstuin

Hier kun je meehelpen met klussen in de tuin. Denk aan oogsten, onkruid wieden, uitweiden van mest of verplaatsen van grond.

dinsdag 11.00 - 13.00

gratis

Meibergdreef, Amsterdam. Tegenover busstation Holendrecht

Info: Ubuntu Stadstuin, Rosemarie Wever,
06 24 24 39 11

ubuntustadstuin@gmail.com

www.ubuntustadstuin.nl

Gaasperdam

gratis

Bewegen is gezond!

Healthy Life Style

Buurthuis Gein

We maken het lichaam lekker los en bespreken met elkaar voedings- en gezondheidstips. Voor meiden van vanaf 14 jaar.

dinsdag 19.00 - 21.00

gratis

Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Swazoom, 020 569 68 67

l.leysner@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Gaasperdam



gratis

Bootcamp

Buurthuis Gein

Deze pittige work-out voor kids helpt om je sterk en fit te voelen in de uitdagende omgeving van het strand, bos, park of de duinen.

Voor meiden vanaf 8 jaar.

woensdag 16.00 - 18.00

gratis

Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Swazoom, 020 569 68 67

r.blanker@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Gaasperdam



Future Kids

Buurthuis Gein

Tijdens deze workshop leer je alles om zelfverzekerd te zijn. Voor kids van 5 t/m 12 jaar.

maandag 14.30 - 16.30

woensdag 14.00 - 16.00

gratis

Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Swazoom, 020 569 68 67

r.blanker@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Gaasperdam

gratis

Future Ladies

Buurthuis Gein

Tijdens deze workshop leer je in een leuke groep alles om zelfverzekerd te zijn. Voor meiden en volwassenen vanaf 13 jaar.

maandag 16.00 - 18.00

gratis

Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Info: Swazoom, 020 569 68 67

r.blanker@swazoom.nl

www.swazoom.nl

Gaasperdam



Boksen

Vereniging boksteam ABC

Je wordt opgeleid tot goede bokser. Je leert de juiste technieken en je wordt fit en sterk.

Voor meer informatie, neem contact op.

Holendrechtplein 23a, 1106 LN Amsterdam

Info: Raymond Joval, 06 14 48 96 34

a.cohen87@upcmail.nl

www.boksteamabc.nl

Gaasperdam



**Goed, gezond
en gezellig!**



Verschillende locaties in Zuidoost

Your Musiqskool

Hier kun je individuele zang-, gitaar-, drum- of pianoles krijgen van professionele docenten.

Vanaf € 100,- per kwartaal

maandag

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Je wordt tussen 15.00 en 18.00 ingedeeld.

dinsdag

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38,
1106 LP Amsterdam

Je wordt tussen 16.00 en 20.00 ingedeeld.

woensdag

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB Amsterdam

Je wordt tussen 13.00 en 18.00 ingedeeld.

Buurthuis Anansi, Daalwijkdreef 11, 1102 RN,
Amsterdam

Je wordt tussen 13.00 en 18.30 ingedeeld.

vrijdag

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38,
1106 LP Amsterdam

Je wordt tussen 16.00 en 20.00 ingedeeld.

Info: 036 300 10 63

jouwinfo@yourmusiqskool.nl

www.yourmusiqskool.nl

Verschillende locaties in Zuidoost



Voetbalvereniging GTO '70

Sportpark de Hoop

Samen buiten voetballen in een team.

Er is ook een speciaal G-team. Vanaf 16 jaar.

€ 228,- per jaar inclusief vervoer naar
uitwedstrijden

Biesbosch 39, 1115 HE Duivendrecht

Info: 020 600 57 28

secretaris.voetbal@svcto70.nl

www.svcto70.nl

Duivendrecht

Show Yourself

Lijkt het je leuk om iets te doen met dans, theater, muziek of film? En ben je tussen de 18 en 30 jaar? Sluit je dan aan bij Show Yourself! Samen met andere jongeren ga je werken aan een mooie eindpresentatie.

Start is gepland september 2017.

Voor meer informatie, neem contact op.
gratis

Info: Stichting Prisma, 020 886 62 60

info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

Verschillende locaties
in Zuidoost

gratis



Stamtafel

Wil je niet alleen eten, maar gezellig samen? Sluit je dan aan bij Stamtafel Zuidoost!

Een keer per maand spreken we samen af in een buurtrestaurant. Je ontmoet andere mensen en krijgt tips over activiteiten bij jou in de buurt.
€ 1,- per keer

Wil jij je aanmelden voor Stamtafel Zuidoost?

Neem contact op met:

Stichting Prisma, 020 886 62 60

info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

Verschillende locaties in Zuidoost

€ 1,-
PER
KEER

Zwemactiviteiten

Trek je zwemkleren aan en beweeg in het water bij zwemles, aqua fitness, aqua zumba en zwemmen voor volwassenen.

€ 15,- per maand

woensdag

9.30 - 10.15, 10.15 - 11.00

Optisport Bijlmer Sportcentrum, Anton de Komplein 157, 1102 DR Amsterdam

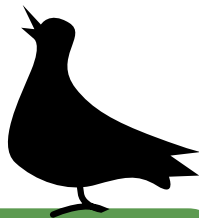
donderdag

17.00 - 17.45, 18.00 - 18.45, 18.45 - 19.30

Zwembad Mytylschool, Drostenburg 1, 1102 AM Amsterdam

Info: Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub,
Ria Hageman, 06 41 12 94 56
www.konaz1870.nl

(Koninklijke Amsterdamsche Zwemclub)
Verschillende locaties in Zuidoost



**Neem een duik
in het water!**



Aan de Knoppen

Je leert om te gaan met het internet. Bijvoorbeeld hoe zoek je op hoe je moet reizen met het openbaar vervoer. Of hoe kun je mailen naar iemand?

€ 10,- voor 7 keer

maandag 10.30 - 12.00

Buurthuis Gein, Wisseloord 83, 1107 NB
Amsterdam

maandag 13.30 - 15.00

Buurthuis Holendrecht, Holendrechtplein 38,
1106 LP Amsterdam

donderdag 13.30 - 15.00

Buurtwerkkamer Multibron, Albert Camusslaan
103 A, 1102 WG Amsterdam

vrijdag 10.00 - 12.00

Buurthuis Bonte Kraai, Kraaiennest 68, 1104 CD
Amsterdam

Info: Aan de Knoppen, Dini Dijkman, 06 12 84 82 37

info@aandeknoppen.org

www.aandeknoppen.org

Verschillende locaties in Zuidoost





gratis

Jongeren die het kunnen

Hier kun je meedoen aan naschoolse sport-activiteiten. Het is voor jongeren met een licht verstandelijke beperking van 13 t/m 17 jaar.
gratis

Info: Jongeren die het kunnen, Virgil Tevreden,
06 55 38 48 46

info@jongerendiehetkunnen.nl

www.jongerendiehetkunnen.nl

Verschillende locaties in Zuidoost



Buurtmaatjes

Spannend om alleen ergens naartoe te gaan? Of weet je niet zo goed wat je wil doen? Vraag bij Prisma een buurtmaatje!

Een buurtmaatje helpt jou bij het vinden van een activiteit die bij je past. En helpt je om contact te maken met andere buurtbewoners. Samen ga je dingen uitproberen. Stap voor stap, net zo lang tot je zelfstandig kunt gaan.

Neem contact op met:
Stichting Prisma, 020 886 62 60
info@stichtingprisma.nl
www.stichtingprisma.nl

Colofon

Redactie: Stichting Prisma

El Hossaine Boulachioukh, Aafke van den Eikhof, Dorien Groeneveld, Lea van Kallen, Tamara Kuschel, Monique Niezen, Sasha Persulesky, Vanessa Smit, Karen Soeterik, Valentina van der Vlugt, Peggy Wilting.

Eindredactie & productbegeleiding: Samenlevingsarchitect

Vormgeving: buro Ernst

Fotografie: Janet de Jong, Ienke Meindertsma, Lisa Noz, Jorinde Reijnierse, Sake Rijpkema, Virgil Tevreden, Ubuntu Stadstuin

Met dank aan:

- ✘ Gemeente
- ✘ Amsterdam
- ✘ Zuidoost

Stichting Prisma
020 886 62 60
info@stichtingprisma.nl
www.stichtingprisma.nl

prisma