

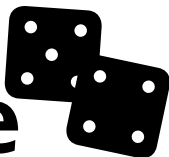
Ik wil met jou...

EDITIE
WEST

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

Inhoud op wijk

Bos en Lommer

Eten & Drinken in Bos en Lommer 24 t/m 27

Ouderennetwerk Gulden Winckel	10
Karaoke	10
Inloop Atelier	11
Spelletjescafé	12
Chi Kung	12
Boegspelletjes	13
Dansavond Voor de buurt van de buurt	13
Een huis vol verhalen	14
Fitness	15
Kaarten maken	15
Zingen	16
Ouderennetwerk Wachterlied	16

De Baarsjes

Eten & Drinken in De Baarsjes 24 t/m 27

Buurtkamer Corantijn	17
Buurtkamer de Bestevâer	17
Creatief atelier De Mix	18
Hatha Yoga	18
Huiskamer	19
Samen kappen	20
Samen meedoen	20
De Hudsonhof	21
Chi Kung	21
Ouder en Kind Salon	22
Zwemmen met een groepje	22
Nieuw Vredenburg	23
The Mall jongerencentra	23

Oud-West

Eten & Drinken in Oud-West 24 t/m 27

Bingo	28
-------	----

Boerderijclub	28
Disco de Havink	29
Hatha Yoga	30
Inloopkoo	30
Moondogs	31
Bingo	31
Dansavond met DJ	32
Filmavond	32
Fitness 40+	33
Handwerkclub	34
Hollandse Avond	34
Huiskamer van de Buurt	35
Koor	35
Muziekmiddag	36
Spelletjesmiddag	36
Badminton	37
Fitness	38
Qi Qong	38
Stijldansen	39
Voorleesclub Da Costa	39

Westerpark

Eten & Drinken in Westerpark 24 t/m 27

Buurtboerderij Ons Genoegen	40
Computerles	41
Country linedance	41
Open Huis Crea	42
Open podium	42
Zeeheldeninloop	43
Cliffordstudio	43
Huiskamer Effe bij Moeder An	44
Recreatief zwemmen	44
Bingo	45
Groene Vingers	46
OPPO	47
Moestuiniëren	47
Marcantilaan	48
Zaal 100	48
Giga!Sportinloop	49
Heel West	
IJdockzz jongerencentra	50



locaties in West

Bos en Lommer

1. Buurtkamer Gulden Winckel
2. Centrum Kijkduin
3. Huis van de Buurt De Boeg
4. IJdockzz jongeren centrum – 't Landhuis
5. Wachterliedpaviljoen

De Baarsjes

6. Buurtkamer Corantijn
7. Buurtkamer de Bestevâer
8. Buurthuis de Tagerijn
9. De Hudsonhof
10. De Wending
11. Nieuw Vredenburg
12. SportPlaza Mercator
13. The Mall jongeren centrum – Jan Mayen
14. The Mall jongeren centrum – VTC
15. The Mall jongeren centrum – Zuidpool

Oud-West

16. Buurtcentrum de Havelaar
17. Heilig Vuur West
18. Huis van de Buurt de Klinker
19. IJdockzz jongeren centrum – Cremerzz
20. Kinderboerderij de Zimmerhoeve
21. Kinderbuurtschool (gymzaal)
22. Ontmoetingsplek Da Costa

Westerpark

23. Buurtboerderij Ons Genoegen
24. Buurtcentrum Horizon
25. Buurtkamer Parlarie
26. Cliffordstudio
27. Effe bij Moeder An
28. Hembrug & Zaandammer
29. Het Marnixbad
30. Huis van de Buurt de Koperen Knoop
31. IJdockzz – Van Beuningenplein
32. IJdockzz – Volta / Next to Volta
33. Marcantilaan
34. Van Hogendorphal
35. Zaal 100

Thema:

Bewegen

Badminton	37
Chi Kung in De Boeg	12
Chi Kung in De Wending	21
Fitness in Da Costa	38
Fitness in De Boeg	15
Fitness 40+ in de Klinker	33
Giga!Sportinloop	49
Hatha Yoga in de Havelaar	30
Hatha Yoga in de Tagerijn	18
Qi Qong in Da Costa	38
Recreatief zwemmen	44
Zwemmen met een groepje	22

Computeren

Computerles	41
-------------	----

Creatief

Creatief atelier De Mix	18
Handwerkclub	34
Inloop Atelier	11
Kaarten maken	15
Open Huis Crea	42

Dansen

Country linedance	41
Dansavond met DJ	32
Dansavond voor de buurt	13
Disco de Havink	29
Stijldansen	39

Eten & Drinken

in Bos en Lommer	24 t/m 27
in De Baarsjes	24 t/m 27
in Oud-West	24 t/m 27
in Westerpark	24 t/m 27

Inloop

De Hudsonhof	21
Huiskamer Effe bij Moeder An	44
Huiskamer van de Buurt	35
IJdockzz jongerencentra	50
Marcantilaan	48
Nieuw Vredenburg	23
Ouderennetwerk Gulden Winckel	10
Ouderennetwerk Wachterlied	16
The Mall jongerencentra	23

Muziek / Film

Filmavond	32
Hollandse Avond	34
Moondogs	31
Muziekmiddag	36
Open podium	42
OPPO	47



Natuur

Boerderijclub op zondag	28
Buurtboerderij Ons Genoegen	40
Groene Vingers	46
Moestuinen	47

Ontmoeting

Buurtkamer Corantijn	17
Buurtkamer de Bestevâer	17
Een huis vol verhalen	14
Huiskamer	19
Ouder en Kind Salon	22
Samen kappen	20
Samen meedoen	20
Voorleesclub Da Costa	39
Zaal 100	48
Zeeheldeninloop	43

Spelletjes

Bingo in de Havelaar	28
Bingo in de Klinker	31
Bingo in de Koperen Knoop	45
Boegspelletjes	13
Spelletjescafé	12
Spelletjesmiddag	36

Theater

Cliffordstudio	43
----------------	----

Zingen

Inloopkoor	30
Karaoke	10
Koor	35
Zingen in de Serre	16

Ik wil met jou...

Ik wil met jou...in West is een initiatief van Stichting Prisma in samenwerking met zorg, welzijn en gemeente Amsterdam West. Samen met buurtgenoten en welzijnspartners is in West 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:

prisma

In samenwerking met:

AMSTA
KARAAD

cordaan

Philadolphia
The city of soul

MEE Amstel en Zaan

ALIANTE WELZIJN
AKROS Buurtparticipatie Combinatie

UJDOCKZZ

Redactie: Cunera Frisart, Annemieke Baauw,
Karen Soeterik en Peter Bakker

Vormgeving: Dorine Fliervoet

Fotografie: Ronald Damwijk,
Janet de Jong, Sake Rijpkema en
Judith de Vries



Bos en Lommer

Ouderenetwerk Gulden Winckel 55+

Buurtkamer Gulden Winckel

Klaverjassen en creatieve bezigheden.

woensdag 13.00 - 16.00 uur €

€ 1,-

Krelis Louwenstraat 2-B, 1055 KA Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 06 - 16 44 00 46

www.abc-west.nl

Bos en Lommer

Inloop



Karaoke

Centrum Kijkduin

Samen hits zingen, die je zelf mag uitkiezen.

Al snel gaan ook de voetjes van de vloer.

donderdag 19.00 - 21.00 uur

gratis

Kijkduinstraat 17, 1055 XP Amsterdam

Info: Cordaan, 020 - 420 77 44

kijkduin@cordaan.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Zingen



Samen je favoriete
hits zingen.

gratis

Inloop Atelier

Centrum Kijkduin

Mooie dingen knutselen, bijvoorbeeld mozaïeken, sieraden maken, naaien, breien, haken en hout bewerken.

maandag t/m vrijdag overdag en 's avonds
en zaterdagmiddag (niet op dinsdagavond en
woensdagavond)

alleen materiaalkosten

Info: Kijkduinstraat 17, 1055 XP Amsterdam

Cordaan, 020 - 420 77 44

kijkduin@cordaan.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Creatief



Spelletjescafé

Centrum Kijkduin

Koffie en thee staan klaar en er is altijd wel iemand die een spelletje wil spelen zoals Rummikub, Scrabble of pingpong.

maandag t/m vrijdag 09.00 - 20.45 uur

zaterdag 12.45 - 20.45 uur

gratis

Kijkduinstraat 17, 1055 XP Amsterdam

Info: Cordaan, 020 - 420 77 44

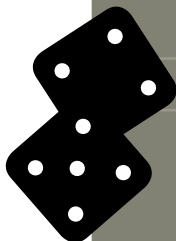
kijkduin@cordaan.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Spelletjes

gratis



Chi Kung

Huis van de Buurt De Boeg

Terwijl je staat, maak je hele rustige bewegingen.

Daarna ben je helemaal ontspannen.

woensdag 14.00 - 15.00 uur

gratis

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Cordaan, 020 - 686 05 90

www.abc-west.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Bewegen



Boegspelletjes

Huis van de Buurt De Boeg

Lachen, kletsen en klaverjassen, sjoelen en nog veel meer leuke spelletjes.

maandag 11.00 - 12.30 uur 14.00 - 16.00 uur

donderdag 19.00 - 21.30 uur

zondag 14.00 - 17.00 uur

gratis

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Cordaan, 020 - 686 05 90

www.abc-west.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Spelletjes

gratis



Dansavond Voor de buurt van de buurt

Huis van de Buurt De Boeg

Samen dansen op de muziek van een DJ.

laatste vrijdag van de maand 19.30 - 23.30 uur

€ 1,-

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Cordaan, 020 - 686 05 90

www.abc-west.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Dansen





Een huis vol verhalen

Huis van de Buurt De Boeg

Met een kopje thee of koffie luisteren naar prachtige verhalen, die verteld worden over vroeger en over Amsterdam.

woensdag 14.00 - 16.30 uur

€ 1,-

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: Gilde Amsterdam, 020 - 686 05 90

www.gildeamsterdam.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Ontmoeting



Fitness

Huis van de Buurt De Boeg

Oefeningen op fitnessapparaten voor een betere conditie.

donderdag 11.30 - 12.30 uur

€ 2,50 (met CIZ-indicatie gratis)

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: Cordaan, 020 - 420 77 44

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Bewegen



**Kaarten knutselen
voor iemand die je
aardig vindt.**

Kaarten maken

Huis van de Buurt De Boeg

Mooie kaarten knutselen om op te sturen naar iemand, die je aardig vindt.

dinsdag 10.00 - 11.30 uur

gratis

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Cordaan, 020 - 686 05 90

www.abc-west.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Creatief



gratis

Zingen in de Serre ⁵⁵⁺

Huis van de Buurt De Boeg

Gezellig samen zingen.

donderdag 10.00 - 11.30 uur

gratis

Hoofdweg 495, 1055 SC Amsterdam

Info: Cordaan en ABC Alliantie, 020 - 686 05 90

www.abc-west.nl

www.cordaan.nl

Bos en Lommer

Zingen



gratis

Ouderenetwerk Wachterlied

Wachterlied paviljoen

Gezellige inloop voor ouderen uit de buurt.

vrijdag 09.30 - 12.00 uur

gratis

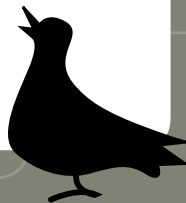
Wachterliedplantsoen 1-3, 1055 SB Amsterdam

Info: Dini Hartgers, 06 - 23 78 07 55

chrisendini@hetnet.nl

Bos en Lommer

Inloop



De Baarsjes

Buurtkamer Corantijn

Hier kun je met andere bewoners een drankje drinken. Ook worden je vragen over de buurt en over geveltuintjes beantwoord en kun je spullen laten repareren.

Corantijnstraat 25, 1058 DB Amsterdam

Info: 06 - 51 35 99 66

info@buurtkamercorantijn.nl

www.buurtkamercorantijn.nl

De Baarsjes

Ontmoeting



Je bent altijd welkom
voor een bakkie koffie.

Buurtkamer de Bestevâer

Hier kun je met andere buurtbewoners een kopje thee of koffie drinken, spelletjes spelen en gezellig samen eten.

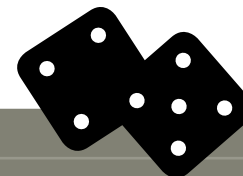
Jan van Galenstraat 107, 1056 BK Amsterdam

Info: bestevaeropen@gmail.com

www.stichtingbesteburen.nl

De Baarsjes

Ontmoeting



Creatief atelier De Mix

Buurthuis de Tagerijn

Houd je van knutselen? Bij De Mix kun je mooie dingen maken.

maandag t/m donderdag 9.30 - 17.00 uur gratis

Balboastraat 18, 1057 XN Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 618 49 52

tagerijn@abc-west.nl

www.abc-west.nl

De Baarsjes

Creatief



gratis

Hatha Yoga

Buurthuis de Tagerijn

Je doet oefeningen om je lichaam soepel te maken en je leert om te ontspannen.

dinsdag 10.00 - 12.00 uur

€ 2,50 (met CIZ-indicatie gratis)

Balboastraat 18, 1057 XN Amsterdam

Info: Cordaan, 020 - 420 77 44

kijkduin@cordaan.nl

www.cordaan.nl

De Baarsjes

Bewegen



Huiskamer

Buurthuis de Tagerijn

Je bepaalt samen wat jullie gaan doen, bijvoorbeeld papierbloemen knutselen, of een uitstapje maken.

dinsdag 9.30 - 12.00 uur

gratis

Balboastraat 18, 1057 XN Amsterdam

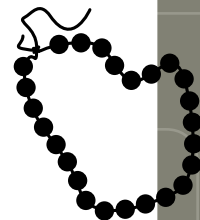
Info: ABC Alliantie, 020 - 618 49 52

tagerijn@abc-west.nl

www.abc-west.nl

De Baarsjes

Ontmoeting



Haren knippen en een praatje maken.

Samen knippen

Buurthuis de Tagerijn

Kom naar de Kapsalon voor gezelligheid en een praatje. En als je wil, kan je gratis gekapt worden.

woensdag 13.00 - 17.00 uur

gratis

Balboastraat 18, 1057 XN Amsterdam

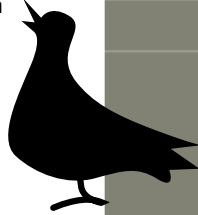
Info: ABC Alliantie, 020 - 618 49 52

tagerijn@abc-west.nl

www.abc-west.nl

De Baarsjes

Ontmoeting



gratis

Samen meedoen

Buurthuis de Tagerijn

Hier bedenk je samen met andere buurtbewoners met een beperking wat jullie gaan doen.

dinsdag 9.00 - 14.00 uur

woensdag 9.00 - 15.00 uur

gratis

Balboastraat 18, 1057 XN Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 618 49 52

tagerijn@abc-west.nl

www.abc-west.nl

De Baarsjes

Ontmoeting



Locatie

De Hudsonhof

Hier kun je iedere dag binnenkomen voor koffie en een praatje. En ook: samen eten, film kijken, hobbyclub, bingo en nog veel meer.

Hudsonhof 1, 1057 KP Amsterdam

Info: 020 - 233 41 05

hudsonhof1@hotmail.com

www.hudsonhof.nl

De Baarsjes

Inloop



Chi Kung ⁵⁵⁺

De Wending

Rustige bewegingen maken, hier kun je ook meedoen als andere sportlessen door lichamelijke klachten te zwaar zijn.

maandag en donderdag 10.00 - 11.00 uur

gratis

Witte de Withplein 5, 1057 XN Amsterdam

Info: Cosima Scheuten, 020 - 690 23 73

www.indewending.nl

www.chikungamsterdam.nl

De Baarsjes

Bewegen

gratis

Een gezellige middag met je kind.

Ouder en Kind Salon

De Wending

Samen met andere ouders en hun kinderen knutselen en lekkere hapjes maken.

Kom gezellig langs.

elke 3e zondag van de maand 14.30 -17.00 uur

€ 0,50

Witte Withplein 5, 1057 XN Amsterdam

Info: Stichting Prisma en Cordaan, 020 - 886 62 60

www.stichtingprisma.nl

info@stichtingprisma.nl

De Baarsjes

Ontmoeten



Zwemmen met een groepje

SportPlaza Mercator

Heb jij een zwemdiploma? Kom dan lekker zwemmen en na afloop napraten met een kop koffie of thee.

donderdag 11.15 - 14.15 uur

€ 2,75 (met Stadspas € 2,15)

Jan van Galenstraat 315, 1056 CB Amsterdam

Info: Sciandri, 023 - 532 70 44

centrum@sciandri.com

www.sciandri.com

De Baarsjes

Bewegen



Locatie

Nieuw Vredenburg

Hier kun je de hele week leuke activiteiten doen in rustig tempo en als het nodig is met hulp: muziekmiddag, spelletjes, koken, wandelen en schilderen.

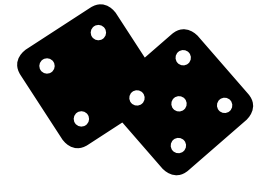
Postjesweg 125, 1057 DZ Amsterdam

Info: 020 - 683 19 91

www.cordaan.nl

De Baarsjes

Inloop



Locatie

The Mall

Hier kun je samen met andere jongeren iets leuks doen, zoals kletsen, tafelvoetballen, pingpongen, sieraden maken en uitjes.

dinsdag t/m vrijdag 15.00 - 21.30 uur

(donderdag tot 21.00 uur)

Jan Mayen James Cookstraat 1, Amsterdam

VTC Van Speijkstr 65, Amsterdam

Zuidpool Vasco da Gamastraat 19, Amsterdam

Info: YFC The Mall, 020 - 612 64 49

info@themalldebaarsjes.nl

www.themalldebaarsjes.nl

De Baarsjes

Inloop



Gewoon lekker eten in de buurt

Als je samen met anderen eet, smaakt alles nog lekkerder. Je kunt in verschillende buurtrestaurants in West gezond en lekker eten voor een klein bedrag.



Let op: Meestal moet je van tevoren even laten weten dat je komt.
De schuin gemarkeerde eetactiviteiten zijn niet iedere week.

	wijk	ontbijt	lunch	diner	adres
maandag	Bos en Lommer	08.30 - 10.30	-	-	De Boeg, Hoofdweg 495, 1055 SC, 020 - 686 05 90
	Bos en Lommer	-	12.30 - 13.00	-	Kijkduin, Kijkduinstraat 17, 1055 XP, 020 - 420 77 44
	De Baarsjes	-	11.30 - 14.00	-	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52
	Oud-West	-	11.30 - 13.30	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51
	Westerpark	10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20
	Westerpark	-	11.00 - 16.00	16.00 - 18.30	Hembrug & Zaandammer, Hembrugstraat 156, 1013 XC, 020 - 486 68 96
	Westerpark	-	12.00 - 13.00	-	De Horizon, Hembrugstraat 156, 1013 XC, 020 - 486 68 96
	Westerpark	-	-	17.00 - 19.00	De Koperen Knoop, Van Limburg Stirumstraat 119/133, 1051 BA, 020 - 30 33 008
dinsdag	Bos en Lommer	-	12.30 - 13.00	-	Kijkduin, Kijkduinstraat 17, 1055 XP, 020 - 420 77 44
	De Baarsjes	-	11.30 - 14.00	17.00 - 19.00	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52
	Oud-West	-	12.00 - 13.30	-	De Havelaar, Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX, 020 - 689 07 11
	Oud-West	-	-	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51
	Westerpark	10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20
	Westerpark	-	11.00 - 16.00	16.00 - 18.30	Hembrug & Zaandammer, Hembrugstraat 156, 1013 XC, 020 - 486 68 96
	Westerpark	-	-	17.30 - 19.30	Effe bij Moeder An, Knollendamstraat 9-A, 1013 TL, 020 - 686 62 17
	woensdag	<i>Bos en Lommer</i>	-	-	17.00 - 19.00
Bos en Lommer		-	12.30 - 13.00	18.00 - 19.00	Kijkduin, Kijkduinstraat 17, 1055 XP, 020 - 420 77 44
De Baarsjes		-	11.30 - 14.00	17.00 - 19.00	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52
De Baarsjes		-	-	17.00 - 19.00	De Wending, Witte de Withplein 5, 1057 XN, 020 - 886 93 44
Oud-West		-	-	17.00 aan tafel	De Havelaar, Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX, 020 - 689 07 11
Oud-West		-	-	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51
Westerpark		10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20
Westerpark		-	11.00 - 16.00	16.00 - 18.30	Hembrug & Zaandammer, 1013 XC, Hembrugstraat 156, 1013 XC, 020 - 486 68 96
Westerpark		-	-	17.30 aan tafel	De Koperen Knoop, Van Limburg Stirumstraat 119/133, 1051 BA, 020 - 30 33 008





	wijk	ontbijt	lunch	diner	adres	
donderdagdag	Bos en Lommer	-	12.30 - 13.00	18.00 - 19.00	Kijkduin, Kijkduinstraat 17, 1055 XP, 020 - 420 77 44	
	De Baarsjes	09:30 – 11:00	11.30 - 14.00	-	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52	
	De Baarsjes	-	-	17.00 - 19.00	De Wending, Witte de Withplein 5, 1057 XN, 020 - 886 93 44	
	Oud-West	-	-	17.30 aan tafel	Da Costa, Kinkerstraat 42, 1053 DX, 020 - 616 69 31	
	Oud-West	-	-	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51	
	<i>Oud-West</i>	-	-	<i>18.00 - 20.00</i>	<i>Heilig Vuur, Arie Biemondstraat 103, 1054 PD, 06 - 10 42 18 19</i>	
	Westerpark	10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20	
	Westerpark	-	-	17.30 - 19.30	Effe bij Moeder An, Knollendamstraat 9-A, 1013 TL, 020 - 686 62 17	
Westerpark	-	-	11.00 - 16.00	16.00 - 18.30	Hembrug & Zaandammer, Hembrugstraat 156, 1013 XC, 020 - 486 68 96	
vrijdag	Bos en Lommer	-	12.30 - 13.00	18.00 - 19.00	Kijkduin, Kijkduinstraat 17, 1055 XP, 020 - 420 77 44	
	De Baarsjes	-	11.00 - 15.00	-	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52	
	Oud-West	-	-	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51	
	Westerpark	10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20	
	Westerpark	-	-	11.00 - 16.00	16.00 - 18.30	Hembrug & Zaandammer, Hembrugstraat 156, 1013 XC, 020 - 486 68 96
	zaterdag	Bos en Lommer	-	-	18.00 - 19.00	Kijkduin, Kijkduinstraat 17, 1055 XP, 020 - 420 77 44
De Baarsjes		-	-	18.00 - 23.00	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52	
Oud-West		-	-	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51	
Westerpark		10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20	
zondag	De Baarsjes	-	-	17.00 - 19.30	De Bestevaer, Jan van Galenstraat 107, 1056 BK, bestevaeropen@gmail.com	
	De Baarsjes	-	11.00 - 14.00	-	De Tagerijn, Balboastraat 18, 1057 VW, 020 - 618 49 52	
	<i>Oud-West</i>	-	-	<i>15.00 - 20.00</i>	<i>Da Costa, Kinkerstraat 42, 1053 DX, 020 - 616 69 31</i>	
	Oud-West	-	-	18.00 - 19.00	De Havelaar, Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX, 020 - 689 07 11	
	Oud-West	-	-	17.00 - 18.30	De Klinker, Borgerstraat 45, 1053 PB, 020 - 683 11 51	
	Westerpark	10.00 - 12.00	12.00 - 16.00	18.30 aan tafel	Buurtboerderij Ons Genoegen, Spaarndammerdijk 319, 1014 AA, 020 - 337 68 20	



Oud-West

Bingo

Buurtcentrum de Havelaar

Een gezellige bingo met leuke prijsjes. Er is ook wat lekkers te drinken en natuurlijk een hapje.

laatste vrijdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

€ 0,50 per bingokaart

Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 689 07 11

havelaar@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Spelletjes



Boerderijclub

Kinderboerderij de Zimmerhoeve

Tekenen, schilderen, muziek maken, zingen, koken of knutselen. En daarna zachtjes cavia's, geiten, schapen en konijnen aaien.

zondag 13.30 - 15.00 uur

€ 200,- voor 30 keer

Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 689 07 11

havelaar@abc-west.nl

www.abc-west.nl, www.stichtingprisma.nl

Oud-West

Natuur



gratis

Disco de Havink

Buurtcentrum de Havelaar

Wil je dansen, maar niet in een echte discotheek? Kom dan swingen bij Disco de Havink.

om de week op zaterdag 19.30 - 22.00 uur gratis

Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 689 07 11

havelaar@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Dansen



Lekker dansen dichtbij huis.

Gezond bewegen en ontspannen.

Hatha Yoga

Buurtcentrum de Havelaar

Je staat, zit en ligt in verschillende houdingen waardoor je je inspant en ook ontspant.

dinsdag 11.00 - 12.00 uur

€ 5,-

Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 689 07 11

havelaar@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Bewegen



Inloopkoor

Buurtcentrum de Havelaar

Meezingen met Nederlandse, Engelse en nog veel meer liedjes.

dinsdag 14.30 - 16.00 uur

€ 1,-

Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX Amsterdam

Info: ABC Alliantie en de Volksbond,
020 - 689 07 11 / 020 - 624 04 00

havelaar@abc-west.nl

www.volksbond.nl

Oud-West

Zingen



Moondogs

Buurtcentrum de Havelaar

Hier ontmoet je buurtbewoners en luister je naar live muziek, iedere keer met andere muzikanten.

2° zondag van de maand 16.00 - 20.00 uur

gratis

Douwes Dekkerstraat 2, 1053 SX Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 689 07 11

havelaar@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Muziek



gratis

Bingo

Huis van de Buurt de Klinker

Altijd gezellig en er zijn mooie prijzen te winnen.

Er worden vier rondes gespeeld en na de tweede ronde is er een pauze met een lekker hapje.

3° zondag van de maand, 13.45 - 16.00 uur

€ 0,50 per bingokaart

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

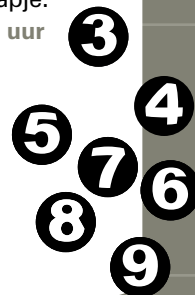
Info: ABC Alliantie, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Spelletjes



gratis

Dansavond met DJ

Huis van de Buurt de Klinker

Dansen op discomuziek die jij leuk vindt. Je kunt de DJ zeggen welk liedje je wilt horen.

laatste vrijdag van de maand 20.00 - 23.00 uur
gratis

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Amstelring, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

www.amstelring.nl

Oud-West

Dansen



Filmavond

Huis van de Buurt de Klinker

Romantische, spannende of grappige films.

2^e woensdag van de maand 19.30 - 21.30 uur

€ 2,50

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

Oud-West

Film



Fitness 40+

Huis van de Buurt de Klinker

Wil je sterkere spieren of een betere conditie?

Hier doe je je eigen oefeningen en aan het eind nog een paar met de hele groep samen.

maandag 10.45 - 11.45 uur

€ 13,50 per maand

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: Combiwel, 020 - 612 62 64

v.nab@combiwel.nl

www.combiwel.nl/locaties/

sportbuurtwerk-oud-west

Oud-West

Bewegen



Handwerkclub

Huis van de Buurt de Klinker

Breien, haken en borduren, niet in je eentje, maar gezellig samen met anderen.

dinsdag 10.30 - 12.00 uur

€ 1,-

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: Amstelring, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

www.amstelring.nl

Oud-West

Creatief



**Hou je van muziek?
Kom dan ook!**

Hollandse Avond

Huis van de Buurt de Klinker

Gezellige avond met optredens Nederlandstalige muzikanten, waarop je ook kunt dansen.

1^e vrijdag van de maand 19.30 - 23.00 uur

€ 3,-

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Amstelring, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

www.amstelring.nl

Oud-West

Muziek



Huiskamer van de Buurt

Huis van de Buurt de Klinker

Binnenlopen voor een kopje koffie of thee en een gezellig praatje met andere mensen uit de buurt.

donderdag 10.00 - 13.30 uur

gratis

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Inloop



gratis

Koor

Huis van de Buurt de Klinker

Bij het koor kun je samen zingen onder leiding van een pianist en een zangeres.

donderdag 13.30 - 15.45 uur

€ 1,-

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie en Amstelring, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

www.amstelring.nl

Oud-West

Zingen



Muziekmiddag

Huis van de Buurt de Klinker

Gezellig samen luisteren naar live optredens met verschillende muziek, zoals jazz, country en oude Nederlandse hits.

2^e zondag van de maand 14.00 - 16.00 uur

€ 3,-

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Muziek



Spelletjesmiddag

Huis van de Buurt de Klinker

Ouderwets gezellig: thee met een koekje en samen spelletjes doen, zoals dammen, schaken, Rummikub, Triominos en nog veel meer.

maandag 13.30 - 16.00 uur

€ 1,-

Borgerstraat 45, 1053 PB Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 683 11 51

klinker@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Oud-West

Spelletjes



**Samen badmintonnen
en werken aan je
conditie.**

Badminton

Kinkerbuurtschool (gymzaal)

Hier leer de basistechniek en kun je samen met andere bewoners badmintonnen.

maandag 18.00 - 20.00 uur

€ 14,- per maand

Borgerstraat 109, 1053 PE Amsterdam

Info: Combiwel, 020 - 612 62 64

v.nab@combiwel.nl

www.combiwel.nl

Oud-West

Bewegen



Fitness

Ontmoetingsplek Da Costa

Beweeg je fit onder leiding van een fysiotherapeut.

vrijdag 12.30 -17.00 uur

€ 4,- met gezonde smoothie

Kinkerstraat 42, 1053 DX Amsterdam

Info: Philadelphia, 020 - 616 69 31

m.molleman@philadelphia.nl

www.philadelphia.nl

Oud-West

Bewegen



Qi Cong

Ontmoetingsplek Da Costa

Ontspannen oefeningen voor je lichaam met langzame bewegingen.

woensdag 10.00 -11.00 uur

€ 3,50

Kinkerstraat 42, 1053 DX Amsterdam

Info: Philadelphia, 020 - 616 69 31

m.molleman@philadelphia.nl

www.philadelphia.nl

Oud-West

Bewegen



Goed, gezond en plezier!

Stijldansen

Ontmoetingsplek Da Costa

Met een gezellige groep en op ontspannen manier leer je de basisstappen van stijldansen.

vrijdag 15.00 -16.00 uur

gratis

Kinkerstraat 42, 1053 DX Amsterdam

Info: Philadelphia, 020 - 616 69 31

m.molleman@philadelphia.nl

www.philadelphia.nl

Oud-West

Dansen



gratis

Voorleesclub Da Costa

Ontmoetingsplek Da Costa

Mooie, spannende, romantische of juist grappige verhalen worden voorgelezen. Fijn om naar te luisteren.

2^e zaterdag van de maand 15.00 -16.00 uur

gratis

Kinkerstraat 42, 1053 DX Amsterdam

Info: Stichting Prisma, 020 - 88 66 260

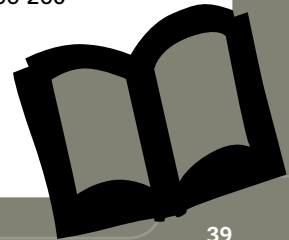
info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

www.philadelphia.nl

Oud-West

Ontmoeting



Westerpark

Even een frisse
neus halen...

Locatie

Buurtboerderij Ons Genoegen

Bij de Buurtboerderij kun je schapen voeren, sporten en elke dag lekker eten. Er treden bandjes op en er is een weggeefwinkel. Je mag ook helpen met koken, tuinieren of klusjes doen.

iedere dag 10.00 - 22.00 uur (vrijdag tot 24.00 uur en in het weekend vanaf 11.00 uur)

Spaarndammerdijk 319, 1014 AA Amsterdam

Info: De Regenboog Groep, 020 - 337 68 20

info@buurtboerderij.nl

www.buurtboerderij.nl

Westerpark

Natuur



Computerles

Buurtcentrum Horizon

In deze basiscursus leer je wat je op de computer kunt doen. Het wordt eenvoudig uitgelegd.

dinsdag 19.30 - 21.00 uur

€ 60,- voor 28 keer

Hembrugstraat 156, 1013 XC Amsterdam

Info: Stichting Prisma, 020 - 886 62 60

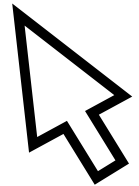
info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

www.abc-west.nl

Westerpark

Computeren



Country linedance

Buurtcentrum Horizon

Houd je van countrymuziek, cowboys en dansen? Dan is country linedance echt iets voor jou.

donderdag 13.45 - 15.15 uur

€ 25,- voor 10 keer

Hembrugstraat 156, 1013 XC Amsterdam

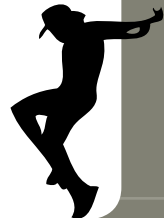
Info: ABC Alliantie, 020 - 486 68 96

horizon@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Westerpark

Dansen



Open Huis Crea

Buurtcentrum Horizon

Steeds weer een creatief feest, waar je mooie kunstwerken kunt maken en handwerken.

maandag 13.30 - 16.00 uur

€ 1,-

Hembrugstraat 156, 1013 XC Amsterdam

Info: Roads, 020 - 486 68 96

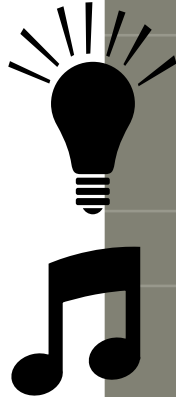
horizon@abc-west.nl

www.abc-west.nl

www.roads.nl

Westerpark

Creatief



Open podium

Buurtkamer Parlarie

Buurtbewoners maken muziek. Kom je luisteren? Je mag gerust meedoen of meezingen.

laatste donderdag van de maand

19.30 - 22.00 uur

gratis

Barentszstraat 28, 1013 NS Amsterdam

Info: Antonio Giannattasio, 06 - 84 65 80 85

agiannattasio@online.nl

www.parlarie.nl

Westerpark

Muziek

gratis

Zeeheldeninloop

Buurtkamer Parlarie

Sjoelen, kaarten, pianospelen of alleen gezellig een praatje maken.

maandag 13.00 - 15.00 uur

gratis (soms kleine bijdrage)

Barentszstraat 28, 1013 NS Amsterdam

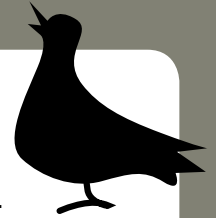
Info: Marie José Cobben, 06 - 20 47 69 05

info@parlarie.nl

www.parlarie.nl

Westerpark

Ontmoeting



gratis

Locatie

Cliffordstudio

In de Cliffordstudio kun je samen met andere buurtbewoners toneelspelen of naar een voorstelling kijken. Als je niet zelf wilt spelen, maar het leuk vindt om te helpen, kan dat ook.

Cliffordstraat 38, 1051 GV Amsterdam

Info: 020 - 488 10 10

info@muzenis.nl

www.muzenis.nl

Westerpark

Theater



Huiskamer Effe bij Moeder An

Effe bij Moeder An

Een bakkie, een babbel, een luisterend oor en samen een spelletje doen. Op woensdag knipt de kapper je gratis.

dinsdag t/m vrijdag 12.00 - 17.00 uur

gratis

Knollendamstraat 9-A, 1013 TL Amsterdam

Info: Effe bij Moeder An, 020 - 686 62 17

effebijmoederan@gmail.com

www. effebijmoederan.nl

Westerpark

Inloop

gratis



Recreatief zwemmen

Het Marnix

Lekker zwemmen in het Marnixbad.

maandag 19.00 - 19.50 uur en 20.00 - 20.50 uur

€ 107,50 voor 15 keer

Marnixplein 1, 1015 ZN Amsterdam

Info: Stichting Prisma, 020 - 886 62 60

info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

Westerpark

Bewegen



Bingo

Huis van de Buurt de Koperen Knoop

Het blijft een leuk spel en altijd spannend of je 'bingo!' haalt. Er worden vier rondes gespeeld.

3^e zondag van de maand 13.30 - 15.30 uur

€ 2,50 per bingokaart

Van Limburg Stirumstraat 119 / 133,

1051 BA Amsterdam

Info: ABC Alliantie, 020 - 30 35 008

koperenknoop@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Westerpark

Spelletjes

B I N G O				
25	5	15	7	18
13	1	16	22	12
34	28	★	2	28
33	42	11	9	39
8	36	21	6	4

Groene Vingers

*Huis van de Buurt de Koperen Knoop
en Buurtcentrum Horizon*

Vind je het leuk om buiten plantsoenen, tuintjes en plantenbakken te verzorgen? Kom dan met ons meedoen.

**dinsdag 13.00 - 16.00 uur (Koperen Knoop),
woensdag en vrijdag 09.30 - 13.00 uur (Horizon)**
gratis

Koperen Knoop

Van Limburg Stirumstraat 119,
1051 BA Amsterdam

Horizon

Hembrugstraat 156,
1013 XC Amsterdam

Info: Cordaan, 088 - 267 32 26

info@cordaan.nl

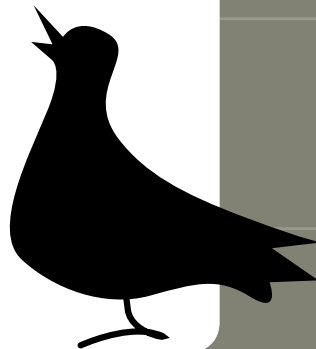
www.cordaan.nl

www.abc-west.nl

Westerpark

Natuur

gratis



**Samen tuintjes
en plantenbakken
verzorgen.**



OPPO

Huis van de Buurt de Koperen Knoop

Iedereen is welkom om te luisteren naar live muziek en mee te zingen.

1^e dinsdag van de maand 19.30 - 23.00 uur
gratis

Van Limburg Stirumstraat 119 / 133,
1051 BA Amsterdam

Info: Paul Hoogenboom en ABC Alliantie,
06 - 10 60 90 73

koperenknoop@abc-west.nl

www.abc-west.nl

Westerpark

Muziek

gratis

Moestuiniëren

Jongerencentrum van Beuningenplein

Samen met andere vrouwen tuiniëren op het plein en daarna groenten, en fruit oogsten (alleen voor vrouwen).

1^e woensdag van de maand 14.00-16.00 uur
gratis

Van Beuningenplein 19, 1051 VS Amsterdam

Info: Stichting groene vrouwen, 06 - 54 33 92 010
groenevrouwen@gmail.com

Westerpark

Natuur

Gezond bewegen
in een gezellige sfeer.

Locatie

Marcantilaan

Een gezellige ontmoetingsplek waar je dagelijks kunt binnenlopen, lekker kunt eten, discodansen of gewoon een kop koffie drinken.

Er zijn verschillende activiteiten.

iedere dag 12.00 - 21.00 uur

Marcantilaan 57, 1052 LR Amsterdam

Info: Cordaan, 020 - 688 11 16

btwint@cordaan.nl

www.cordaan.nl

Westerpark

Inloop



Locatie

Zaal 100

Houd je van gezond vegetarisch eten? Vind je het leuk om naar muziek en gedichten te luisteren of naar toneel en schilderijen te kijken? Dat kan allemaal in Zaal 100.

De Wittenstraat 100, 1052 BA Amsterdam

Info: 020 - 688 0127

zaal100@zaal100.nl

www.zaal100.nl

Westerpark

Ontmoeting



Giga!Sportinloop

Van Hogendorphal

Eerst even opwarmen en dan badmintonnen, tafeltennissen of een potje basketbal. En vanaf half mei lekker in het Westerpark sporten.

vrijdag 19.00 - 20.30 uur

€ 2,70 (€ 2,20 met Stadspas) € 25,- voor 12 keer

Van Hogendorpstraat 921, 1051 CE Amsterdam

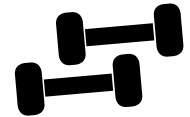
Info: Stichting Giga West, 06 - 47 82 06 67

stichting@gigawest.nl

www.gigawest.nl

Westerpark

Bewegen



Locatie

Ijdockzz jongeren centrum

Wil je met andere jongeren muziek maken, sporten, koken, eten, dansen en nog veel meer?

Kom dan naar een jongeren centrum van Ijdockzz om te horen wat er mogelijk is.

† Landhuis

Gerard Callenburgstraat 38, 1055 VC Amsterdam

Cremerzz

J.J. Cremerplein 27a, 1054 TH Amsterdam

Van Beuningenplein

Van Beuningenplein 19, 1051 VS Amsterdam

Volta / Next to Volta

Houtmankade 336 / 334, 1013 RR Amsterdam

Info: Ijdockzz, 020 - 521 10 10

info@ijdockzz.nl

www.ijdockzz.nl

Bos en Lommer

Oud-West

Westerpark

Inloop



Buurtmaatjes

**Spannend om alleen te gaan?
Vraag een buurtmaatje en ga gezellig samen!**

Een buurtmaatje helpt jou zoeken naar een activiteit in de buurt die bij je past. En dan ga je er samen naar toe om het te proberen. Stap voor stap, net zo lang tot je zelfstandig kunt gaan.

Ben je op zoek naar een maatje?

Neem contact op met:

Stichting Prisma, 020-8866260

info@stichtingprisma.nl

www.stichtingprisma.nl

Met dank aan onder andere:

**✘ Gemeente
✘ Amsterdam
✘ West**



HET BEVORDEREN VAN STEUN AAN WERKEN
MET EEN VERSPREIDDE HANDCLAP

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven



Ars Donandi + Russell-ter Brugge fonds

**STICHTING STEUNFONDS
BUURT- EN JONGERENWERK**



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

prisma