

Buurthuizen Zuidoost



Zomer 2026

Programma

Informatie en planning

Ma - Vr: 09.00 - 17.00

info@pbazo.nl
020 240 11 78

Bonte Kraai

Ma - Vr: 09.00 - 22.00

Za: 13.00 - 17.00

Kraaiennest 68
1104 CD Amsterdam
020 240 66 55

Gein

Ma, Wo, Do: 09.00 - 20.00

Di: 09.00 - 21.00

Vr: 09.00 - 23.00

Za: Incidenteel

Wisseloord 83
1107 NB Amsterdam
020 240 66 44

Holendrecht

Ma, Vr: 09.00 - 20.00

Di: 09.00 - 22.00

Wo, Do: 09.00 - 21.00

Za: 09.00 - 17.00

Holendrechtplein 38
1106 LP Amsterdam
020 240 66 33

Kwakoe

Ma - Do: 11.00 - 22.00

Vr: 11.00 - 23.00

Za: Incidenteel

E. Cady Stantonplein 1
1102 BL Amsterdam
020 240 66 11

NoLIMIT

Ma - Vr: 09.00 - 22.00

Za: 13.00 - 17.00

Geldershoofd 80
1103 BG Amsterdam
020 240 66 56

Nellestein

Bewonersvereniging Nellestein

bvnellestein.nl
info@bvnellestein.nl

Gezondheidscentrum

Liendenhof 114
1108 HE Amsterdam

Amsta

Lopikhof 1
1108 GH Amsterdam

IKC Brasa

Leksmondplein 31
1108 EL Amsterdam

Campanile Hotel

Loosdrechtdeef 3
1108 AX Amsterdam

Planetarium Amsterdam

Kromwijkdreef 11
1108 JA Amsterdam



facebook.com/buurthuizenzo



instagram.com/buurthuizenzo



tiktok.com/@buurthuizenzo



youtube.com/@buurthuizenzo

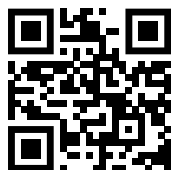
Bij evenementen kunnen aangepaste openingstijden gelden.

Informatie

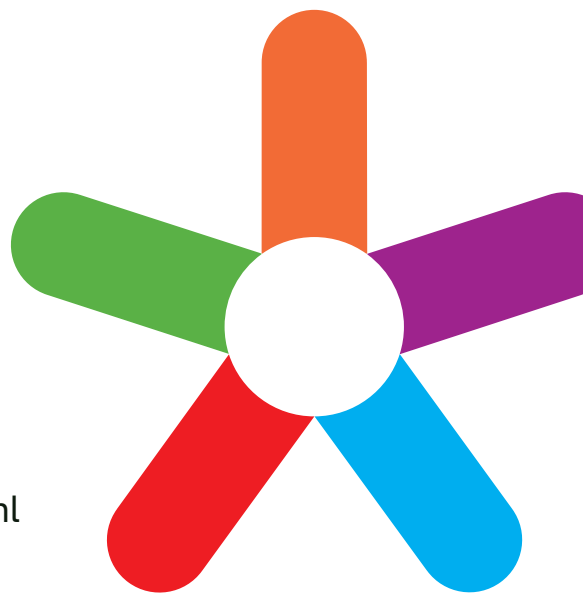
De buurthuizen zijn er voor alle buurtbewoners. Het zijn plekken waar buurtbewoners van verschillende leeftijden elkaar kunnen ontmoeten en hun talenten kunnen ontwikkelen.

Bent u buurtbewoner van Zuidoost en wilt u graag een activiteit of evenement organiseren in een buurthuis? Vul het online formulier in op onze website of stuur een e-mail naar info@pbazo.nl.

Tot ziens in de buurthuizen!



Kijk voor meer informatie en actuele activiteiten op bhzo.nl



De Kraaibundel - Al vijf jaar een bindende kracht in Amsterdam Zuidoost!

De Kraaibundel is een bewonersinitiatief uit Kraaiennest dat inmiddels al vijf jaar actief is in Amsterdam Zuidoost. Wat begon als een klein initiatief is uitgegroeid tot een betrokken gemeenschap van meer dan 100 actieve leden uit de K-buurt en de rest van Zuidoost. Vanuit Buurthuis Bonte Kraai zetten wij ons dagelijks in voor ontmoeting, verbinding en participatie. Ons bestuur komt wekelijks bijeen om samen met leden activiteiten en workshops te organiseren die aansluiten bij de behoeften van de buurt.

Eenzaamheid, sociaal isolement en afnemende maatschappelijke participatie vormen belangrijke uitdagingen binnen onze wijk. De Kraaibundel biedt bewoners een veilige en laagdrempelige plek waar zij elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen delen en ondersteuning kunnen vinden.

Een van onze vaste activiteiten is het aanbieden van warme maaltijden aan bewoners van Amsterdam Zuidoost. Twee keer per week, op donderdag en vrijdag, worden er maaltijden verkocht aan buurtbewoners en onze leden tegen een voordelig tarief. Deze gezamenlijke eetmomenten bevorderen ontmoeting, verbinding en betrokkenheid binnen de wijk. Daarnaast organiseren wij workshops en activiteiten rondom gezondheid, leefstijl, veiligheid, schulden, cultuur, opvoeding en zelfredzaamheid. Hiermee versterken wij de sociale cohesie en stimuleren wij actieve deelname aan de samenleving.

Column

Door Kraaibundel

Wij werken nauw samen met diverse ketenpartners waaronder PBAZO, Civic, Gemeente Amsterdam, de wijkpolitie, buurthuizen en bewonersinitiatieven. Door deze samenwerking dragen wij bij aan een veiligere, sterkere en meer verbonden buurt.

U bent van harte welkom om mee te doen, tot ziens in Buurthuis Bonte Kraai!

Namens het bestuur van De Kraaibundel,

René Demidof – *Voorzitter*

Patrick Vlijter – *Vicevoorzitter*

Brian Entingh – *Penningmeester*

Leroy Gillis – *Secretaris*

Patrick Beyze – *Allround bestuurslid*

Ricardo Burnet – *Adviseur*



Bonte Kraai

Evenementen

vr 11 sept, 9 okt 21.30-02.00

Reggae Friday

Een maandelijks event vol heerlijke reggae vibes, live entertainment en lekker eten!

PBAZO

info@pbazo.nl

wo 26 sept 13.00-17.00

Chinees Maanfeest - Foe Ooi Leeuw

Vier samen het traditionele Maanfeest met cultuur en gezelligheid.

lijunt8@outlook.com

ma 10.00-11.30

Hatha yoga

Rustige yogales gericht op ademhaling, flexibiliteit en ontspanning.

Ank van Uchelen

hathayogazuidoost@gmail.com

ma 19.00-22.00

Soca carnaval vibes

Swingende socadans met carnavalsenergie voor volwassenen.

Fidelinas Entertainment

App naar 06 3942 4033

di 19.30-22.00

Rollerskaten

Gezellig rolschaatsen voor volwassenen.

Gratis

Sr. Summer skaters

esajassaskia@hotmail.com

ma 18.00-19.00

Total body workout

Intensieve full-body damestraining voor kracht en conditie.

Nisa Alibux

alibuxnisa1950@gmail.com

06 199 844 55

di 09.00-11.00, 18.00-19.00

Cardio/steps

Energieke work-out met stepbewegingen voor conditieverbetering.

Nisa Alibux

alibuxnisa1950@gmail.com

06 199 844 55

di 20.00-21.00

Step dansles

Energieke step- en dansworkout voor conditie, plezier en beweging voor iedereen.

Stepvision

xhhstepvision@gmail.com

0634140576

ma 18.00-20.00

Setdans

Traditionele Surinaamse dans voor volwassenen in groepsverband.

Setdans vereniging De Pelikaan

Juliet Klaverweide

jaklaverweide@hotmail.com

06 142 856 18

di 19.00-20.00

Prasana meditatie

Geleide meditatie voor innerlijke rust.

Stichting Prasana

stichting.prasana@gmail.com

020 696 64 95

wo 09.00-10.00

Bootcamp

Kracht- en conditietraining in circuitvorm met hoge intensiteit.

Nisa Alibux

alibuxnisa1950@gmail.com

06 199 844 55

Dans & beweging

wo 10.30-11.30

Vrouwen in beweging

Sportieve groepsles speciaal voor vrouwen.

Stichting De Cirkel van Harmonie

Lizette Pinas

zettep@hotmail.com

06 134 046 93

wo 14.30-16.30

Zwangerschapstraining

Bewegles ter ondersteuning tijdens de zwangerschap.

SAG Zorgontwikkeling

rondomdegeboorte.nl

rondomdegeboorte@sag-amsterdam.nl

020 58 14 084

wo 16.30-18.30

Training rondom de geboorte

Vorbereidende cursus op bevalling en kraamtijd.

SAG Zorgontwikkeling

rondomdegeboorte.nl

rondomdegeboorte@sag-amsterdam.nl

020 58 14 084

wo 18.00-19.00

Aerobics

Ritmische workout op muziek voor conditie en vetverbranding voor volwassenen.

Nisa Alibux

alibuxnisa1950@gmail.com

06 199 844 55

wo 18.30-19.30

Zumba dansles

Dansworkout voor volwassenen op Latijns-Amerikaanse muziek.

Nierma

nmp5691@gmail.com

wo 19.00-21.00

All Vidya Yoga

Dynamische yogales met focus op balans en energie.

info@allvidyayoga.nl

€5,-/Proefles

€10,-/Les

€45,-/Maand

wo 20.00-21.00, vr 10.00-11.00

Pilates

Core-versterkende training voor houding en stabiliteit.

Lapilates

lapilates8@outlook.com

do 16.30-17.30

Dansles voor kinderen

Speelse danslessen met ritme en beweging voor basisschoolkinderen.

€10,- per les

dance movements

dancemovements@outlook.com

do 18.00-19.00

HIIT Training

Korte, intensieve intervaltraining voor maximale verbranding.

Nisa Alibux

alibuxnisa1950@gmail.com

06 199 844 55

vr 18.00-19.00

Body shape

Spierverstevigende workout voor het hele lichaam.

Nisa Alibux

alibuxnisa1950@gmail.com

06 199 844 55

vr 19.00-21.00

NAKS Kwadjani dansgroep

Culturele dansgroep voor volwassenen, die via traditionele en moderne dansstijlen culturele uitwisseling, verbinding en maatschappelijke impact stimuleert.

Stichting NAKS Nederland

M. Kitaman

0644702046

za 13.00-16.00

Baadja baadja dansles

Culturele danslessen voor kinderen.

Ashvita Baadjabaadja

baadjabaadja@gmail.com

di 11.00-15.30, do 17.00-20.00

Haakclub

Gezellig samen haken en creatieve technieken uitwisselen.

Leticia Williams

ladylam7@hotmail.com

06 497 215 98

vr 15.00-18.00 (laatste vd mnd)

Repair café

Kapotte spullen repareren en hergebruiken.

Inloop gratis

repaircafe.zuidoost@gmail.com

repaircafe-zuidoost.nl

ma-vr 10.00-12.00

Ontbijt voor 3 euro

Gezellig en betaalbaar ontbijt om de dag goed te beginnen.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma-vr 12.00-16.00

Lunch vanaf 2 euro

Betaalbare lunch met verse broodjes in een fijne sfeer.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma-wo 17.00-19.00

Maaltijd vanaf 8 euro

Verse, smakelijke avondmaaltijd voor buurtbewoners.

Het beheer van uw Buurthuis

do 11.30-16.00, vr 09.00-12.00

Voedselbank uitgifte

Uitgiftepunt voor voedselpakketten voor inwoners die steun nodig hebben.

info@voedselbank.org

020 638 44 77

do, vr 15.00-21.00

De Kraaibundel maaltijdservice

Verse Surinaamse maaltijden voor bewoners uit de wijk.

De Kraaibundel

06 454 883 50

06 385 671 12

dekraaibundel@gmail.com

za 14.00-17.00 (1x/maand)

Bont Eten

Maandelijks een gratis maaltijd voor bewoners met verrassende gerechten en ontmoeting.

Elsbeth Smulders en Nico van de Ven

nicovandeven@hetnet.nl

022 45 734 45

06 330 823 43

ma 17.00-18.00, vr 17.00-18.30
(muv schoolvakanties)

Huiswerkbegeleiding

Ondersteuning bij schoolwerk en studievaardigheden voor basisschoolkinderen.

Stichting De Cirkel van Harmonie

Lizette Pinas

zettep@hotmail.com

06 134 046 93

ma 10.00-12.00
(muv schoolvakanties)

Begeleid oefenen op de computer

Hulp voor volwassenen bij het oefenen van digitale vaardigheden.

Stichting Aan de Knoppen

aandeknoppen.nl

info@aandeknoppen.nl

06 128 482 37

vr 10.00-11.30
(muv schoolvakanties)

Computerles voor beginners

Basisvaardigheden voor volwassenen op computer en internet.

Stichting Aan de Knoppen

aandeknoppen.nl

info@aandeknoppen.nl

06 128 482 37

di-do 09.00-13.00
(muv schoolvakanties)

Nederlandse inburgeringsles Youtaal

Taal- en inburgeringslessen voor nieuwkomers.

youtaal.nl

info@youtaal.nl

020 737 27 08

di 13.00-17.00
(muv schoolvakanties)

Participatiemiddag YouTaal

Activiteiten gericht op meedoen in de samenleving.

youtaal.nl

info@youtaal.nl

020 737 27 08

wo 09.15-12.00

Weerbaarheidstraining

Training in zelfvertrouwen en persoonlijke kracht voor volwassenen.

Blijfgroep

088 234 2400

blijfgroep.nl

ma-wo 13.00-17.00
The Bridge 2 Hope

Ondersteuning en begeleiding voor kwetsbare bewoners.

Bridge 2 Hope

thebridge2hope.org

info@thebridge2hope.org

ma 11.00-12.30
Leefstijlinterventie

Advies en begeleiding voor een gezondere leefstijl.

Diëtistenpraktijk Trutchka

info@dietist-trutchka.nl

grip op je geld

ma 12.30-15.30
Financieel Café

Hulp bij geldzaken en financiële vragen.

B&A Groep

www.gripopjegeld.amsterdam

op afspraak
Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.

PBAZO

info@pbazo.nl

di 09.00-17.00
Gebiedsmakelaar Bijlmer Oost

Spreekuur voor vragen over de wijk en leefomgeving.

Gemeente Amsterdam

r.rijkaard@amsterdam.nl

wo 19.00-20.00
Sociaal Servicepunt

Ondersteuning bij sociale en praktische hulpvragen.

De Kraaibundel

06 454 883 50

06 385 671 12

dekraaibundel@gmail.com

do 11.30-13.30

Steungroep Team Ed

Lotgenotenbijeenkomsten in diverse thema's met ervaringsdeskundigen.

Team Ed

info@teamed.nl

do 13.00-16.00

Taaladvies Spreekuur

Advies over taal, scholing en inburgering voor volwassenen.

Gemeente Amsterdam

020 252 60 08

helpdesk.educatie@amsterdam.nl

do 17.00-22.00

Men 4 Better Life

Groepsbijeenkomsten gericht op persoonlijke ontwikkeling voor mannen met Afrikaanse roots.

Men4betterlife

Newton Nechi

men4betterlife1@gmail.com

vr 19.00-21.00 (3e vd maand)

Psychiatrie café

Ontmoeting en gesprek over mentale gezondheid.

De Regenbooggroep

info@deregenboog.org

di 13.30-16.30

wo, do 12.30-16.30

Dagbesteding Je Naaste Care

Begeleide dagactiviteiten met zorgondersteuning voor volwassenen.

Je Naaste Care

info@jenaaste.nl

020 240 02 235

ma 10.00-14.00

Dagbesteding Odensehuis

Activiteiten en ondersteuning voor mensen met een haperend brein.

Odensehuis

zuidoost@odensehuis.nl

06 356 339 02

vr 12.30-18.00

Activiteiten voor ouderen

Sociale en recreatieve activiteiten voor senioren.

Stichting Pasensie

Yvonne Penig

yvonnepenig@live.nl

06 200 444 05

di 19.00 - 21.00 | vr 19.00-22.00

Pasensi Famiri

Culturele kennisoverdracht met muziek, ontmoeting en samenzijn.

T. Mijns

mijnsolga@gmail.com

06 307 227 11

di 16.00-20.00

Hindoestaanse Cultuurgroep

Activiteiten rondom Hindoestaanse cultuur en tradities.

Ingrid Ramdien

ingrid2606@hotmail.com

06 292 620 10

za 13.00-17.00

Little Miss Kwakoe

Cultureel programma voor meisjes met dans en klederdracht uit Suriname.

Rinia Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

FRIDAY (2ND OF THE MONTH) 22.00-02.00 | FREE

PBAZO PRESENTS

REGGAE FRIDAY

11 SEPTEMBER 2026

9 OKTOBER 2026

13 NOVEMBER 2026

11 DECEMBER 2026



**SURINAM FOOD
BY DE KRAAIBUNDEL**

BONTE KRAAI | KRAAIENNEST 68 | BHZO.NL



do 19.00-22.00

Krin Akra

Surinaamse muziekgroep met zang en traditionele instrumenten.

Gilly Menso

grmenso@hotmail.com

vr 19.30-22.00

Muziekgroep Ametare

Culturele Surinaamse muziekformatie.

Clyde Hidalgo

j_emy_ro21@hotmail.com

vr 19.00-22.00 (1e vd maand)

Zanggroep Contru Bang

Maandelijkse zangbijeenkomst in groepsverband.

Dorine Wielzen

06 834 360 98

ma-vr 09.00-21.00, za 13.00-17.00

Vrije Inloop

U bent van harte welkom om binnen te lopen voor een kop koffie of thee en een praatje

PBAZO

info@pbazo.nl

ma, wo, do, vr 18.00-22.00

Activiteiten De Kraaibundel

Sociale bijeenkomsten en activiteiten voor buurtbewoners.

De Kraaibundel

dekraaibundel@gmail.com

do 17.00-18.00

K-buurt uurtje

Informeel moment om buurtzaken te bespreken en elkaar te ontmoeten.

Buurtplatform Hart voor de K-buurt

Mike Brantjes

06 51 084 879

do 09.30 - 12.30

Katoun Vrouwen Community

Ontmoetingsplek voor vrouwen om te verbinden, eten en dansen.

Katoun Vrouwen Community

katoun.mousavi@gmail.com

vr 19.00-22.00

Klaverjassen

Gezellige kaartavond voor ontspanning en sociaal contact.

Ontspanningsvereniging Diemera

roy.janmahomed@diemen.nl

06 142 893 86

wo, vr 13.30-17.30

Kinderactiviteiten gesc1104

Creatieve en speelse activiteiten voor basisschoolkinderen na schooltijd.

Joyce Bosch

j.bos68@upcmail.nl

vr 14.00-18.30

Naschoolse Activiteiten

Gevarieerd programma voor basisschoolkinderen na school met sport en spel.

Stichting De Cirkel van Harmonie

Lizette Pinas

zettep@hotmail.com

06 134 046 93

ZATERDAGAVOND 17.00 - 00.00 | GRATIS

SOUL & DISCO PARTY

MET
DJ LILIAN

29 AUG 2026 | LATIN EDITIE

26 SEPT 2026 | CLASSICS EDITIE

31 OKT 2026 | HALLOWEEN EDITIE

28 NOV 2026 | WINTER EDITIE

KEUKEN GEOPEND

GEIN | WISSELOORD 83 | [BHZO.NL](https://www.bhzo.nl)



Gein

Evenementen

za 29 aug 16.00-23.00

Soul & Disco Party - Latin

Swing mee op een energieke mix van soul, disco en Latin hits.

PBAZO

info@pbazo.nl

26 sept 16.00-23.00

Soul & Disco Party - Classics

Dans op de grootste soul- en discoklassiekers aller tijden met DJ Lilian en lekker eten van Dani's Kukru!

PBAZO

info@pbazo.nl

31 okt 16.00-23.00

Soul & Disco Party - Halloween

Dans op de grootste soul- en discoklassiekers aller tijden met DJ Lilian en lekker eten van Dani's Kukru!

PBAZO

info@pbazo.nl

Dans & beweging

wo 10.00-11.00

Wudang Fitness

Beweegles voor volwassenen gebaseerd op Chinese trainingsvormen.

yokaarsje@gmail.com

do 13.30-15.30

Gymnastiek

Aangepaste gymnastiek voor senioren.

€5,50/maand

Meer Bewegen voor Ouderen

mbvo_amsterdam@hotmail.com

020 886 10 70

vr 18.00-20.00

Poco Poco Line Dance

Linedance op Indonesische muziek.

N. Aipassa

chuple70@gmail.com

ma, di, vr 09.00-14.00

Elkaar helpen met naald en draad

Onderlinge hulp bij naaien en kleding herstellen.

info@pbazo.nl

ma 15.00-17.00, do 14.00-18.00

Naaicursus

Leren naaien en kleding maken of aanpassen.

Rinia Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

ma 17.00-19.00

Hoofddoek binden

Workshop Surinaamse hoofddoeken vouwen en binden.

Rinia Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

di 17.30-21.00

Creacclub

Creatieve middag met diverse knutselen en handwerkactiviteiten voor volwassenen.

Yvonne Boomgaard

yvonneboomgaard@gmail.com

06 471 339 95

do 10.00-12.00

Aquarellen

Schilderen met waterverf en werken met kleurtechnieken voor volwassenen.

Hermelien Houwers

hermienhouwers@hotmail.com

ma-vr 10.00-12.00

Ontbijt voor 3 euro

Gezellig en betaalbaar ontbijt om de dag goed te beginnen.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma-vr 12.00-16.00

Lunch vanaf 2 euro

Betaalbare lunch met verse broodjes in een fijne sfeer.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma 17.00-20.00

Daghap voor 6 euro

Voordelige daghap om gezellig samen te eten met buurtgenoten.

PBAZO

info@pbazo.nl

do 13.00-16.00 (even weken)

Oemie Manels Green Cuisine

Samen met je buurtgenoten vegetarische gerechten en baksels maken.

Manal Stroo

manalstroo@icloud.com

do 13.00-16.00 (oneven weken)

Samen koken, samen eten

Gezamenlijk koken en eten met buurtgenoten.

Ingrid Ramdien

06-292 620 10

vr 18.00-20.00 (2x/maand)

Resto VanHarte

Gezellige maandelijkse maaltijd waar ontmoeting en samen eten centraal staan.

Stichting Resto VanHarte

restovanharte.nl

0900 900 3030

ma 09.00-12.30

Workshops voor Statushouders

Praktische workshops voor integratie en zelfredzaamheid.

Vluchtelingenwerk Nederland
vluchtelingenwerk.nl

ma 10.30-12.00

(muv schoolvakanties)

Computerles voor beginners

Basisvaardigheden voor volwassenen op computer en internet.

Stichting aan de Knoppen
aandeknoppen.nl
info@aandeknoppen.nl
06 128 482 37

di, do 17.00-18.30

(muv schoolvakanties)

Huiswerkbegeleiding BUTO

Naschoolse ondersteuning bij huiswerk en ontwikkeling voor basisschoolkinderen.

buurtalentontwikkeling.nl
info@buurtalentontwikkeling.nl
06 85 80 35 53

vr 09.30-12.00

Vrouw & Ondernemerschap

Inspiratie en begeleiding voor ondernemende vrouwen.

BVN Gaasperdam
buurvrouwennetwerk@gmail.com

vr 10.00-12.00

(muv schoolvakanties)

Begeleid Oefenen op de Computer

Hulp bij het oefenen van digitale vaardigheden voor volwassenen.

Stichting aan de Knoppen
aandeknoppen.nl
info@aandeknoppen.nl
06 128 482 37

vr 14.00-18.00

Arabisch taal- en cultuurlessen

Ontdek het Arabisch! Een speelse en creatieve ontdekkingsreis vol taal, cultuur, muziek en verhalen speciaal voor kinderen.

Gratis
A. Charif
charif22@hotmail.com

op afspraak

Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.

PBAZO
info@pbazo.nl

ma 11.30-13.30

Steungroep Team Ed

Lotgenotenbijeenkomsten in diverse thema's met ervaringsdeskundigen.

Team Ed
info@teamed.nl

di, vr 09.00-16.00

WPI Activering

Begeleiding richting werk en participatie.

Gemeente Amsterdam
amsterdam.nl
020 252 6000

wo 12.00-14.00

Spreekuur Gebiedsmakelaar

Inloopmoment voor wijkgerelateerde vragen.

Gemeente Amsterdam
r.kathusing@amsterdam.nl

di, wo 09.00-17.00 (1x/maand)

Mind-Pro Medisch Onderzoek

Deelname aan medisch onderzoek Amsterdam UMC.

Amsterdam AMC UMC
amsterdamumc.nl

ma 14.30-15.30, do 10.00-11.00

Vioolles

Individuele vioollessen op afspraak.

J. Christ

jose194511@live.nl

ma, vr 14.30-18.00

Saxofoonles

Leren saxofoon spelen met persoonlijke begeleiding.

Kenneth Brand Flu

06 430 589 28

Kennethb726@gmail.com

di 17.00-20.00

Muziekles

Een instrument leren bespelen voor jongeren en volwassenen.

Glenn Burty

06 417 654 64

glennburty@gmail.com

wo 14.00-16.30

Muziekactiviteit

Muzikale activiteit voor creativiteit en basiskennis voor iedereen.

I. Walfried

iwawalfried@gmail.com

wo 18.00-20.00

Koorrepetities

Samen repeteren en zingen in koorverband voor volwassenen.

N. Aipassa

chuple70@gmail.com

vr 18.30-22.00

Muziekles

Muziekonderwijs voor volwassenen op verschillende niveaus.

Carlo Bijlhout

06 482 588 93

Muziek

ma-vr 09.00-20.00

Vrije Inloop

U bent van harte welkom om binnen te lopen voor een kop koffie of thee en een praatje

PBAZO

info@pbazo.nl

wo 13.00-16.00

Buurtgenoten

Gezellige inloop voor ontmoeting en contact met buurtbewoners.

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

Sociaal

vr 19.00-20.00

Schaakvereniging Chaturanga

Schaaklessen en wedstrijden voor jeugd.

www.chaturanga.nl

jgwierstra@gmail.com

vr 20.00-23.30

Schaakvereniging Chaturanga

Schaken voor volwassenen op verschillende niveaus.

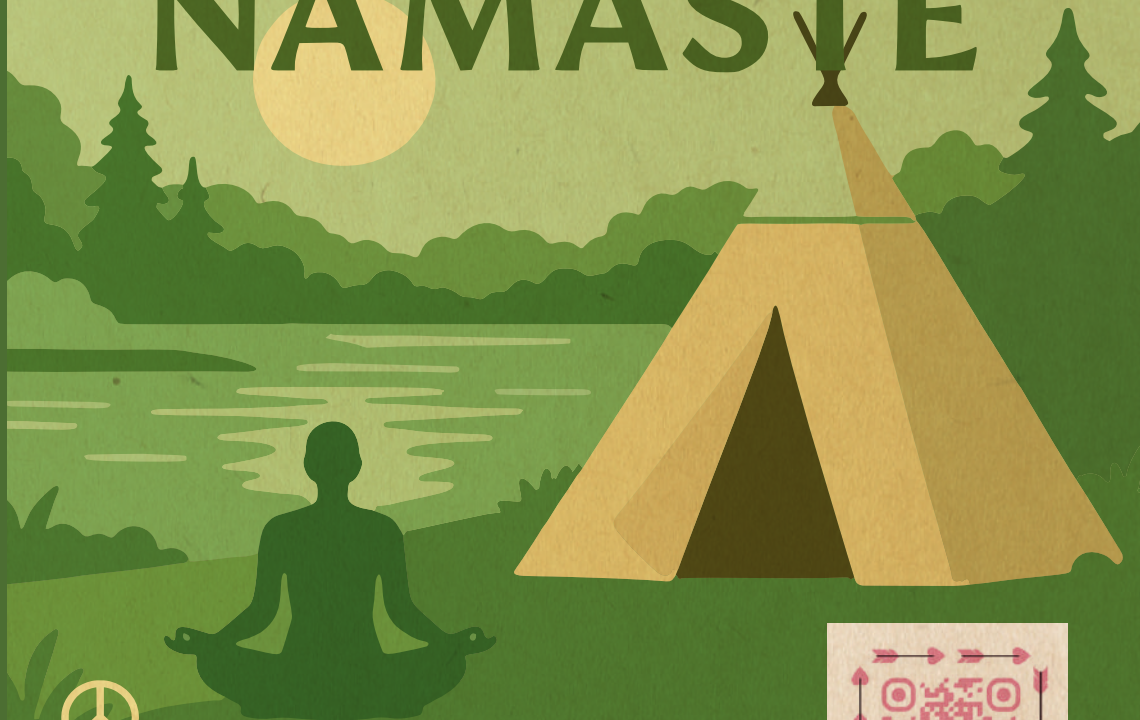
www.chaturanga.nl

jgwierstra@gmail.com

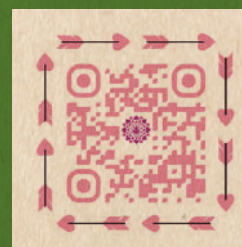
Sport & spel

ZONDAG 30 AUGUSTUS | 09.00 - 23.00

NELLESTEIN NAMASTÉ



YOGA, ZEN MEDITATIE, TAI CHI,
MANTRA'S ZINGEN, KINDER-
ACTIVITEITEN, THAI MASSAGE,
LIGCONCERT, KLANKSCHALEN,
WORKSHOPS EN LIVE MUZIEK.
VEGAN & VEGA FOOD BY ZAZA
KITCHEN.



SCAN DE QR CODE
EN MELD JE AAN!

Positive vibes

HIPSY.NL



GAASPERPLAS | CARILLONVELD | IKC BRASA | BHZO.NL



VRIJDAG 7 AUGUSTUS 19.00-00.00 | GRATIS

STICHTING CAJ GROUP ISM PBAZO PRESENTEERT

BOND RU DAG DER INHEEMSE VOLKEREN DEY

LIVE

Anowano Maro
Epaka Dono

Keuken: Surinaams Smulparadijs

GRATIS ENTREE

Kom op tijd | VOL=VOL!

KWAKOE | E CADY STANTONPLEIN 1 | BHZO.NL



Holendrecht

Nieuws

Ontwikkelingen Buurthuis Holendrecht

Het huidige Buurthuis Holendrecht wordt in 2027 afgebroken. Op deze plek bouwt de gemeente ongeveer 400 nieuwe woningen. In de begane grond van één van de nieuwe flats komt een nieuw, modern buurthuis.

Tot die tijd komt er, voor de periode 2027 tot 2030, een tijdelijk buurthuis. De gemeente en PBAZO werken hierbij samen met een groep gebruikers van Buurthuis Holendrecht. Samen zorgen zij ervoor dat de tijdelijke locatie zo prettig en toegankelijk mogelijk wordt, zodat zoveel mogelijk activiteiten kunnen doorgaan.

Het eerste ontwerp van het tijdelijke buurthuis is inmiddels gepresenteerd en ziet er goed uit. Ook heeft de gemeente een vergunning aangevraagd voor een extra aanbouw, zodat er voldoende ruimte is voor alle activiteiten.

Goed om te weten

Buurthuis Holendrecht blijft het hele jaar 2026 gewoon open. Zodra er meer bekend is over de planning en de tijdelijke locatie, laten wij u dat weten.

Evenementen

vr 7 aug, 2 okt 17.00-23.00

Senioren Soulparty

Dans en geniet met je buurtgenoten van de mooiste soulklassiekers en hits uit vervlogen tijden.

PBAZO

info@pbazo.nl

vr 25 sept 13.00-17.00

Lunch Verbindt

Ontmoet buurtgenoten tijdens een gezellige gezamenlijke lunch.

Civic Amsterdam & P-Team

m.lioe-a-joe@civicamsterdam.nl

za 26 sept 13.00-17.00

Informatiemarkt Het Diabetes LeefLab

Ontdek hoe u zonder kunt leven met of zonder diabetes.

vr 23 okt 13.00-19.00

Zuidoost Ontmoet ADE Editie

Ontmoet buurtgenoten tijdens een inspirerende editie in ADE-sfeer!

Civic Amsterdam

m.lioe-a-joe@civicamsterdam.nl

za 31 okt 14.00-22.00

Bijeenkomst voor ouderen met migratie achtergrond

Een warme ontmoetingsplek voor ontmoeting, informatie en verbinding.

hmslopes@hotmail.com

ma 10.30-11.30

Move & Relax

Laagdrempelige bewegingsles met ontspanningsoefeningen voor volwassenen.

Mira Warmerdam

mira@handinhandbegeleiding.nl

06 371 952 96

ma 11.00-12.00

Moderne Dans

Dansles met eigentijdse bewegingen voor senioren.

www.danceconnects.nl

info@danceconnects.nl

020 261 10 58

ma 15.00-16.00

Maak je sterk - Cursus

Weerbaarheid

Leer om fysiek en mentaal sterk in je schoenen te staan door te oefenen met grenzen aangeven en zelfverdedigingstechnieken.

Mee Dichtbij

cursus@meedichtbij.nl

0205127272

ma 17.00-19.00

Marron Danslessen

Traditionele Marron dans voor basisschoolkinderen.

Sabi Pé Yu Komoto

sabipeikomoto@gmail.com

di 19.00-20.00

Dance Fitness

Dansgerichte conditietraining op muziek voor volwassenen.

Dachel Dominique

06 243 232 21

Dacheldominique@hotmail.com

di, do 19.00-20.00

Dance Workout

Energieke combinatie van dans en fitness.

Live Body Moves

mnaardenliefeld@gmail.com

wo 19.00-21.00

Bachata Dominicana lessen

Swingende danspassen in een energieke sfeer voor volwassenen.

Linde & Ternel

encuentro.zuidoost@gmail.com

do 12.30-13.30 (1x/maand)

Slow Flow

Rustige yogavorm met vloeiende bewegingen.

Het Odensehuis

zuidoost.odensehuis.nl

vr 11.15-12.15

Gymnastiek

Aangepaste gymnastiek voor senioren.

Meer Bewegen voor Ouderen

€5,50 pm

mbvo_amsterdam@hotmail.com

020 886 10 70

vr 13.15-14.30

Yoga

Ontspannende les voor flexibiliteit en balans.

€15 voor 5 lessen

tami-ruis@live.nl

za 14.00-17.00

NAKS Amani

Culturele dans- en bewegingsactiviteiten voor jeugd.

Stichting NAKS Nederland

m.kitaman@hotmail.com

di 13.00-15.00**Creacclub***Creatieve middag met knutsel- en handwerkactiviteiten voor volwassenen.*

Lies Bernabela
liesberna@live.nl
06 280 838 41

wo 13.15-15.45, do 09.00-14.00**Elkaar Helpen met Naald en Draad***Onderlinge hulp bij naaien en kleding herstellen.*

Dini Dijkman
06 818 502 26

wo 13.30-17.00**Breien en Haken***Samen breien en haken in ontspannen sfeer.*

Ivonne De Meza
yvonnejonathan90@gmail.com

vr 11.00-13.00**Creacclub***Creatieve ochtend met diverse knutsel- en handwerkactiviteiten voor volwassenen.*

Lien Sloot
06 549 213 14
famsloot@icloud.com

ma 12.30-15.30**Kookcursus***Praktische kooklessen met diverse recepten voor volwassenen.*

Stichting Kracht en Pracht
murielrichard@live.nl
06 275 119 01

ma 16.00-20.00**Samen koken, samen eten***Gezamenlijk koken en daarna samen genieten van de maaltijd.*

Victoria Agyakwah
victoriaagyakwah@outlook.com

2^e vr vd maand 15.00-20.00**Seniorenkeuken Holendrecht***Sfeervol 3-gangen diner voor ouderen uit de buurt*

€8,- pp
Aanmelden bij beheerder in het
buurthuis
info@pbazo.nl

ma, wo 10.00-12.00

Nederlandse taalles

Taalonderwijs gericht op spreken, lezen en schrijven voor volwassenen.

Stichting Kracht en Pracht

murielrichard@live.nl

06 275 119 01

ma, wo 16.30-19.30

(muv schoolvakanties)

Huiswerkbegeleiding BUTO

Naschoolse ondersteuning bij huiswerk en ontwikkeling voor basisschoolkinderen.

buurttalentontwikkeling.nl

info@buurttalentontwikkeling.nl

06 85 80 35 53

ma 13.30-15.00

(muv schoolvakanties)

Computerles voor beginners

Basisvaardigheden voor volwassenen op computer en internet.

Stichting Aan de Knoppen

aandeknoppen.nl

info@aandeknoppen.nl

06 128 482 37

di 09.00-15.00, vr 09.00-12.30

Naaicursus

Leren naaien als vaardigheid of creatieve ontwikkeling.

Stichting Kracht en Pracht

murielrichard@live.nl

06 275 119 01

wo 12.30-17.00, vr 13.00-17.00,

za 09.30-16.30

(muv schoolvakanties)

Huiswerkbegeleiding Meester Bob

Intensieve begeleiding bij leerachterstand voor basisschoolkinderen.

Meester Bob

hunte-cursist@live.nl

06 511 055 32

do 10.00-12.00

(muv schoolvakanties)

Begeleid oefenen op de computer

Hulp bij het oefenen van digitale vaardigheden voor volwassenen.

Stichting Aan de Knoppen

aandeknoppen.nl

info@aandeknoppen.nl

06 128 482 37

za 09.30 – 11.30

Abacus Methode Cursus

Reken cursus voor basisschoolkinderen met de abacusmethode voor sneller hoofdrekenen.

Stichting Kracht en Pracht

murielrichard@live.nl

06 275 119 01

za 15.00-17.00

Nederlandse les

Basis- en vervollessen Nederlandse taal voor volwassenen.

Randy Anamoah

ranamoah@hotmail.com

06 226 709 95

op afspraak

Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma-do 09.00-12.30 op afspraak

Buurtteam spreekuur

Ondersteuning bij zorg, welzijn en financiën.

www.buurtteamamsterdam.nl

ma, do 09.00-13.00

WPI Activering

Begeleiding richting werk en participatie.

Gemeente Amsterdam

amsterdam.nl

020 252 6000

ma-vr 09.00-16.00

Wijk Actie Team

Meldpunt en ondersteuning bij wijkproblemen.

Gemeente Amsterdam

y.van.ravenswaaij@amsterdam.nl

ma-vr 09.00-17.00

Ouder en Kind spreekuur

Advies over opvoeding en gezinsvragen.

Ouder en Kind team

www.oktamsterdam.nl

020 581 40 80

di 19.00-22.00

FNV Spreekuur Werk & Inkomen

Juridisch advies over werk en inkomen.

FNV

088 368 03 68

vr 09.00-13.00

Taaladvies spreekuur

Advies over taal, scholing en inburgering voor volwassenen.

Gemeente Amsterdam

020 252 6008

helpdesk.educatie@amsterdam.nl

di, do 10.00-12.00

Dagbesteding Odensehuis

Activiteiten en ondersteuning voor mensen met een haperend brein.

Odensehuis

zuidoost@odensehuis.nl

06 356 339 02

vr 09.00-12.00

(inloop zonder afspraak)

Grip Op Je Geld Financieel café

Hulp bij geldzaken en financiële vragen.

Mee Amstel en Zaan

informatie@mee-az.nl

020 512 72 72

za 14.00-17.00

(muv schoolvakanties)

NAKS Amani Muziek & Zanglessen

Surinaamse muziek- en zanglessen met culturele kennisoverdracht voor jeugd.

Stichting NAKS Nederland

M. Kitaman

06 447 020 46

za 10.00-15.00

Perzische Culturele Jeugdactiviteiten

Activiteiten gericht op Perzische jongeren rond taal en cultuur.

Aseman Community

elhkey1@gmail.com

wo 18.00-21.00

Karaoke

Vrij zingen op bekende nummers in gezellige sfeer.

Krish Kalidin

06 228 755 48

kkalidin@gmail.com

za 14.00-17.00

(muv schoolvakanties)

NAKS Amani Muziek & Zanglessen

Culturele muziek- en zanglessen voor basisschoolkinderen met aandacht voor talentontwikkeling.

Stichting NAKS Nederland

M. Kitaman

06 447 020 46

Muziek

ma-vr 09.00-20.00,

za 09.00-17.00

Vrije Inloop

U bent van harte welkom om binnen te lopen voor een kop koffie of thee en een praatje

PBAZO

info@pbazo.nl

ma, do 13.00-16.00

Buurtgenoten

Ontmoetingsmoment met creatieve activiteiten voor buurtbewoners.

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

elke laatste dinsdag v/d maand

Moedercirkel Zuidoost

Ontmoetingsgroep voor moeders met ruimte voor steun en dialoog.

Dorien Tatalas

moedercirkel@proton.me

Sociaal

ma, di 15.00-18.00

Kids play

Speelmomenten voor basisschoolkinderen met diverse leuke activiteiten.

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

di, do 19.00-20.00

Dance Workout

Energieke combinatie van dans en fitness.

Live Body Moves

mnaardenliefeld@gmail.com

do 17.00-21.00 (om de week)

Senioren spelletjesavond

Gezellige spelavond speciaal voor senioren.

Krish Kalidin

06 228 755 48

kkalidin@gmail.com

vr 11.15-12.15

Gymnastiek

Aangepaste gymnastiek voor senioren.

Meer Bewegen voor Ouderen

mbvo_amsterdam@hotmail.com

020 886 10 70

di 19.00-20.00

Dance Fitness

Dansgerichte conditietraining op muziek voor volwassenen.

Dachel Dominique

06 243 232 21

dacheldominique@hotmail.com

za 13.00-16.00 (1x pm)

Bingo

Gezellige buurtbingo voor volwassenen met kans op leuke prijzen.

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

Sport & spel

VR SEPT 18 | 20.00 - 23.00 | INLOOP 18.30

Gratis voor bewoners van Amsterdam Zuidoost

PODIUM WERELD MUZIEK

Congo Beach Club & Wendy Kimani

Laat je meevoeren op een swingende muzikale reis door Afrika!

De Congo Beach Club en de Keniaanse zangeres Wendy Kimani brengen een bruisende mix van Soukous, Afro-Soul, Highlife, Makossa en Afrikaanse klassiekers.

Van de dansbare ritmes uit Kinshasa tot de soulvolle klanken van Nairobi: dit concert zit vol passie, virtuositeit en energie.

Wendy Kimani zang
Koen Verbeek bas, zang
John Ligtenberg gitaar
Julian Huiswoud drums, zang
Steven Coljé saxen
Sapin Makengele animatie, zang, dans

Tickets:



NO LIMIT | GELDERSHOOFD 80 | BHZO.NL

VR | 17.00 - 23.00 | GRATIS

70'S & 80'S PARTY

SENIOREN DANSVOND
1E VRIJDAG VAN DE MAAND



KEUKEN IS GEOPEND

HAPJES EN DRANKJES
AAN DE BAR VERKRIJGBAAR

HOLENDRECHT | HOLENDRECHTPLEIN 38 | BHZO.NL



Kwakoe

Evenementen

vr 7 aug 19.00-00.00

Bondru Dey - Dag der inheemse volkeren

Vier de culturele rijkdom en verbondenheid van Suriname.

PBAZO

info@pbazo.nl

vr 4 sept 19.00-00.00

Bondru Dey - Ala Kondre Prisiri

Vier de culturele rijkdom en verbondenheid van Suriname.

PBAZO

info@pbazo.nl

Creatief

ma, wo 16.00-19.00

Hoofddoek binden

Workshop Surinaamse hoofddoeken vouwen en binden.

Georgery Snijders

georgerys@live.nl

do 15.00-17.00

Naaicursus

Leren naaien en kleding maken of aanpassen.

Rinia Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

Hulp & ondersteuning

op afspraak

Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.

PBAZO

info@pbazo.nl

vr 16.00-17.00

Juridisch Spreekuur

Gratis spreekuur voor juridisch advies en hulp bij vragen of problemen.

Fritsche & Holthuis consultancy

085 109 11 05

info@fhconsultancy.net

gratis

wo 13.00-18.00

Sranan Bromki Dyari

Culturele ontmoetingsdag met Surinaamse tradities.

Rhogeia Kensenhuis-Cairo
rhogck@hotmail.com

vr 12.00-17.00

Afi Yuru

Culturele middag met ontmoeting en Surinaamse tradities.

Lia Feller
l.feller@hotmail.com
06 254 915 62

Cultuur

wo 15.00-19.00

Saxofoonspelen

Gezamenlijk saxofoonspelen met persoonlijke begeleiding voor volwassenen.

Marjory Braafheid
m.braafheid@amsterdam.nl

wo 19.00-22.00

Buurtvaders

Muzikale en sociale bijeenkomst voor vaders uit de buurt.

Gilbert Hamel
g.h.hamel@hotmail.com
06 269 793 52

vr 19.00-23.00 (2x/maand)

Kwakoe Karaoke

Karaokeavond voor buurtbewoners.
PBAZO
info@pbazo.nl

vr 19.00-22.00

Muziekformatie Asafiti

Traditionele muziek- en cultuuractiviteit met Surinaamse roots.

PBAZO
info@pbazo.nl

do 19.00-22.00

Muziekformatie Ala Liba

Traditionele muziek- en cultuuractiviteit met Surinaamse roots.

PBAZO
info@pbazo.nl

do 19.00-22.00

Kwakoe Bigi Poku Houseband Sweet Melodies

Live bandrepetities en optredens.
Ricardo
06 519 838 53

Muziek

ma-vr 11.00-21.00

Vrije Inloop

U bent van harte welkom om binnen te lopen voor een kop koffie of thee en een praatje

PBAZO
info@pbazo.nl

ma-vr 14.00-19.00

Vrienden van Kwakoe

Ontmoetingsgroep voor vaste bezoekers en buurtbetrokkenheid.

Humphrey Tilborg
tillie2104@hotmail.com

Sociaal

za 14.00-19.00 (2e vd mnd)

Domino toernooi

*Competitief en gezellig domino
toernooi voor volwassenen met kans op
leuke prijzen.*

Vrienden van Kwakoe
tillie2104@hotmail.com

Woordzoeker

A D T I M I L O N T C I E I C C O N
A N E B D N E O K A W K W E A U I U
D E N E K N G O T N K I N T L L N G
A L E W L H I K T N E T E H O T F N
N C E E E N T N G I I A L C P U O I
L S T G I N E K O K Z E L E E U R N
E O S I K H O M I U U O E R N R M U
I C S N V E T D E U M O S D H E A E
N I F G K I K I A N T K T N E N T T
S A M E N I T L K N N O E E I E I S
E A D U N R U E T E S K I L D L E R
K L N E I P E E I E N E N O G E K E
B U U R T H U I S T K D N H E P S D
N A E P L U H N E R U B N D I S G N
P T N U K C P I A A R K E T N O B O

ACTIVITEIT

BEWEGING

BONTEKRAAI

BURENHULP

BUURTHUIS

CULTUUR

DANSEN

DEELNEMEN

ETEN

GEIN

HOLENDRECHT

INFORMATIE

KOKEN

KWAKOE

MUZIEK

NELLESTEIN

NOLIMIT

ONDERSTEUNING

OPENHEID

SAMEN

SOCIAAL

SPELEN

EVERY TUESDAY FROM 19.00-21.00 | FREE

SHARE THE JOY OF
Argentine
Tango

ALL LEVELS ARE WELCOME
AND NO PARTNER IS NEEDED

NO LIMIT | GELDERSHOOFD 80 | BHZO.NL



NoLIMIT

Evenementen

za 25 juli 20.00-00.00

Bigi Sma Dey

Vier samen de kracht, wijsheid en verhalen van onze Bigi Sma.

Glenerozendaal9@hotmail.com

10-14 aug 09.00-16.00

Summer Music School

Een week lang diverse muzieklessen voor jeugd waarin gewerkt wordt naar een eindpresentatie.

Muziekcentrum Zuidoost ism PBAZO
020 696 83 71

do 20 aug 14.00-18.30

Groene netwerkbijeenkomst Gemeente Amsterdam

Samen werken aan een groener en duurzamer Amsterdam Zuidoost.

S.kogeldans@amsterdam.nl

za 29 aug 15.00-21.00

Herdenking Slavernij / Tula

Een waardige herdenking van Tula en de strijd voor vrijheid.

Stichting Profor
l.martis@profor.nl

vr 4 sept 17.00-22.30

Townhall Bewoners bijeenkomst G-Buurt United

Onmoet buurtbewoners en praat mee over de toekomst en ontwikkelingen in de G-Buurt.

info@annakok.nl

za 5 sept 13.00-17.00

Bijeenkomst Hawasa Oromo

Een ontmoeting rondom cultuur, gemeenschap en verbondenheid.

oromo.nederland@gmail.com

wo 9 sept 13.00-16.00

Bijeenkomst Veilig Bankieren

Praktische tips om veilig om te gaan met geld en online bankieren.

Stichting Profor
l.martis@profor.nl

di 15 sept 15.00-19.00

Day van de Dementie

Informatieve en inspirerende bijeenkomst over leven met dementie.

Het Odensehuis
hansvanamstel@odensehuis.nl

do 17 sept 13.30-19.00

Soosmiddag voor Senioren

Gezellige middag vol ontmoeting, activiteiten en samenzijn.

Stichting Nusantara
stichting.nusantara.amsterdam@gmail.com

vr 18 sept, 16 okt 18.30-23.00

Podium Wereld Muziek

Cultureel evenement met live optredens uit diverse culturen.

PBAZO
info@pbazo.nl

za 19 sept 13.00-17.00

Dansevenement

Beleef een energieke middag vol muziek, dans en beweging.

Xtro-dinary@outlook.com

wo 23 sept, 30 sept, 7 okt, 14 okt, 21 okt 09.00-15.00

Covid Vaccinaties

Loop binnen voor informatie en een gratis vaccinatie.

GGD Amsterdam
020 5555 911

wo 23 sept, 21 okt 16.30-21.30

Informatiebijeenkomst Jaarplan Masterplan ZO

Denk mee over de toekomst van Amsterdam Zuidoost.

info@zuidoostcommunity.nl

za 26 sept 15.00-23.00

MESKEL Viering

Beleef het kleurrijke Ethiopische Meskel-feest vol tradities.

Vereniging van Agame
sdesta@iom.int

za 1 okt 15.30-19.30

Vitaal Ouder Worden

Inspiratie en praktische tips om gezond en actief ouder te worden.

tjansen@ggd.amsterdam.nl

vr 3 okt 10.00-19.00

Dag van de Marrons

Vier de geschiedenis, cultuur en vrijheid van de Marrongemeenschap.

nancy_kingswijk@hotmail.com

za 10 okt 17.00-23.00

Culturele Avond - Navroz

Vier het Perzische oogstfeest met cultuur, muziek en ontmoeting.

Stichting Samaniyan

mah.mirzoeva@gmail.com

ma 15.00-16.00, vr 13.00-14.00

Cursus in balans

Valpreventietraining voor ouderen.

TSA ism PBAZO

valpreventie@teamsportservice.nl

ma 18.30-21.00

Setdans

Traditionele Surinaamse dans voor volwassenen in groepsverband.

Marjory Braafheid

meabraafheid@gmail.com

ma 19.00-21.00 (om de week)

Salsa (vrije inloop)

Informeel salsa dansavond voor iedereen.

feltebwindvoeringen@gmail.com

ma 20.30-21.30, za 15.00-17.00

Dansles

Creatieve danslessen voor jong en oud met plezier centraal.

Creative Dance Production

administratie@creativedancepassion.com

di, do 17.00-18.30

Afro Dance: Cultural Warriors

Afro-dans met culturele focus voor jongeren.

Cultural Warriors

Info@culturalwarriors.nl

di 19.15-21.00

Tangolessen

Tango voor alle niveaus, geen partner vereist.

06 850 824 17

la.tangueria.ams@gmail.com

wo, do 19.00-21.00

Sambales

Braziliaanse dansles met ritmische bewegingen.

Fidelinas Entertainment

janice@fidelinas-entertainment.com

06 394 240 33

wo 19.00-20.30

Yoga Swagatam

Traditionele yogales met aandacht voor ademhaling.

Stichting Swagatam

j.gajadhar@planet.nl

06 452 478 16

do 10.00-11.00

Senioren gym & stoelyoga

Laagdrempelige gymnastiek en yoga op of naast de stoel.

PBAZO ism Bstrong2gether

06 863 208 55

do 10.30-11.30

Moderne Dans voor Senioren

Creatieve dans voor actieve ouderen.

Dance Connects

www.danceconnects.nl

info@danceconnects.nl

020 261 10 58

do 12.00-13.00

Gymnastiek

Aangepaste gymnastiek voor senioren.

Meer Bewegen voor Ouderen

€5,50/maand

mbvo_amsterdam@hotmail.com

020 886 10 70

do 18.15-19.15

Yoga

Ontspannende les voor flexibiliteit en balans.

€5 á 10,-/maand

€50,- seizoen

www.hetoogvandeorkaan.nl

ciska.matthes@gmail.com

do 19.30-21.00

Zenmeditatie

Stiltemeditatie voor concentratie en innerlijke rust.

€5,-/les

€50,-/seizoen

www.hetoogvandeorkaan.nl

ciska.matthes@gmail.com

vr 09.00-12.00

Tai Chi

Rustige Chinese bewegingskunst voor balans en ontspanning.

Jos Chen

jos@chen.nl

06 181 885 57

vr 20.00-21.00

Fitness Workout

Conditietraining met spierversterkende oefeningen voor volwassenen.

Xtrordinary

xtrordinary@outlook.com

za 13.00-15.00 (om de week)

Dansles Kula Skoro

Traditionele dans met culturele achtergrond.

Stichting Kula Skoro

Jose Tojo

kulascoro@gmail.com

wo 15.00-17.00

Kidsclub Crea-Activiteiten

Knutsel- en creatieve activiteiten voor basisschoolkinderen.

Stichting Hilly Rain

contact@hillyrain.nl

vr 13.00-16.00

Naaicursus

Leren naaien en kleding maken of aanpassen.

stichting@nuleven.nl

ma-vr 10.00-12.00

Ontbijt voor 3 euro

Gezellig en betaalbaar ontbijt om de dag goed te beginnen.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma-vr 12.00-16.00

Lunch vanaf 2 euro

Betaalbare lunch met verse broodjes in een fijne sfeer.

PBAZO

info@pbazo.nl

za 13.00-17.00

Kammies Krioro Kukru

Traditionele Surinaamse gerechten, vers bereid door Kammie.

claudiakammeron@hotmail.com

06 263 927 83

SUMMER MUSIC SCHOOL

**KIES
LEERORKEST,
KOOR,
COMPOSITIE
OF LEER
SPELEN OF
ZINGEN IN EEN
BAND!**

**INFO &
AANMELDEN**



ma-vr 09.00-12.00, 18.00-21.00
(muv schoolvakanties)

Nederlandse Les TCM Taal

Dag- en avondlessen Nederlands voor volwassenen.

tcmtaal.nl

info@tcmtaal.nl

020 609 05 22

ma, di, vr 09.00-17.00
(muv schoolvakanties)

Opleiding Sociaal Werker / Zorg en Welzijn MBO4

Beroepsopleiding tot sociaal werker.

Prosper College

info@prospercollege.nl

085 06 057 85

**ma, wo, do 09.00-12.00,
13.00-16.00**

(muv schoolvakanties)

Nederlandse les Sipi

Taalonderwijs met focus op integratie voor volwassenen.

s-ipi.nl

info@s-ipi.nl

020 638 28 08

ma 12.30-14.30

Computerles

Training in digitale basisvaardigheden voor vrouwen.

Stichting Vluchtelingen Vrouwenraad

vluchtelingenvrouwenraad@hotmail.com

ma 13.30-16.30

Cursus Mindfulness

Training in aandacht en stressvermindering.

Stichting Arkin Preventie

020 590 1330

arkin.nl/preventie

ma, wo, vr 16.00-18.00

Huiswerkbegeleiding en naschoolse activiteiten

Combinatie van leren en creatieve

activiteiten voor basisschoolkinderen.

Stichting Geef Je Kind Een Voorsprong

geefjekindeenvoorsprong@gmail.com

ma, wo 16.30-19.30
(muv schoolvakanties)

Huiswerkbegeleiding BUTO

Naschoolse ondersteuning huiswerk en

ontwikkeling voor basisschoolkinderen.

buurtalentontwikkeling.nl

info@buurtalentontwikkeling.nl

06 85 80 35 53

ma 18.30-21.00

Sranan Tongo Lessen

Lessen in de Surinaamse taal Sranan

Tongo voor volwassenen.

Stichting Grani

Guno Macintosh

gunomacintosh@gmail.com

di 09.00-11.00, 15.00-17.00

MBO Zorg & Welzijn

Opleiding gericht op werken in zorg en welzijn.

Calibris Advies

calibrisadvies.nl

di 09.30-12.30

Cursus Beter Slapen

Training voor verbetering van

slaapgewoonten voor volwassenen.

Stichting Arkin Preventie

020 590 1330

www.arkin.nl/preventie.

di 12.30-16.00

Gouden Mannen

Ontspanning en zelfontwikkelings activiteiten voor mannen.

V. Comvalius

zuidoost@goudenmannen.nl

06 203 626 08.

di 15.00-18.00

Speels Rekenen

Rekenen oefenen voor

basisschoolkinderen op een speelse manier.

Stichting Hilly Rain

contact@hillyrain.nl

di, do 18.00-20.00

Hindi-les

Lessen in de Hindi taal.

satsangned@gmail.com

Sonata: 06 140 521 42

Poernima: 06 112 850 36

wo 09.00-12.00

(muv schoolvakanties)

Budgetteren voor Volwassenen

Inzicht krijgen in financiën en geldbeheer.

Stichting Synchroon Plus

www.synchroonplus.com

synchroonplus@gmail.com

wo, do, vr 10.00-20.00

Coaching

Empowerment voor volwassenen die slachtoffer zijn van het toeslagenschandaal.

WoManPain

info@womanpain.nl

vr 09.00-13.00

(muv schoolvakanties)

Computer & Taallessen

Combinatie van digitale vaardigheden en taalontwikkeling voor volwassenen.

Stichting Synchroon Plus

www.synchroonplus.com

synchroonplus@gmail.com

vr 12.30-15.30

Empowerment Workshops

Workshops gericht op persoonlijke groei en zelfvertrouwen voor vrouwen.

Stichting Human Empowerment

Lydy Blijd

06 458 217 82

za 13.00-17.00

(muv schoolvakanties)

Weekendschool Sabi Yu Rutu

Educatief, cultureel programma voor basisschoolkinderen.

Stichting Grani

Guno Macintosh

gunomacintosh@gmail.com.

op afspraak

Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma 15.00-16.00, vr 13.00-14.00

Cursus In Balans

Valpreventietraining voor ouderen.

TSA ism PBAZO

valpreventie@teamsportservice.nl

ma, wo 09.00-12.00,

do 09.00-15.00

WPI Activering

Begeleiding richting werk en participatie.

Gemeente Amsterdam

amsterdam.nl

020 252 6000

di 13.00-16.00

Taaladvies spreekuur

Advies over taal, scholing en inburgering voor volwassenen.

Gemeente Amsterdam

020 252 6008

helpdesk.educatie@amsterdam.nl

wo 13.00-16.30

Spreekuur Stichting Vluchteling Vrouwenraad

Stichting Vluchteling Vrouwenraad

vluchtelingenvrouwenraad@hotmail.com

do 15.30-19.00

Spreekuur Stichting Vivv

Advies en ondersteuning bij hulpvragen.

Stichting Vivv

info@vivv.org

06 13 38 43 38

do 16.00-17.30

Steuntje in de rug

Ondersteuning voor kinderen met complexe thuissituatie.

Stichting Arkin Preventie Jeugd

koppkov@arkinjeugd.nl

do 16.00-17.30

Piep Zei De Muis

Groepsprogramma voor kinderen die extra ondersteuning nodig hebben.

Stichting Arkin Preventie Jeugd

koppkov@arkinjeugd.nl

ma 13.00-16.00

Activiteiten Afghaanse Gemeenschap

Bijeenkomsten gericht op Afghaanse cultuur en gemeenschap.

Stichting Pamir
stg.pamir@gmail.com

ma 19.00-21.00

Stichting Gam

Culturele en maatschappelijke groepsactiviteiten.

Stichting Gam
a.kamp23@chello.nl

di, do 18.00-20.00

Hindi-les

Lessen in de Hindi taal.
satsangned@gmail.com
Sonata: 06 140 521 42
Poernima: 06 112 850 36

vr 15.00-21.00

Majuri Amsterdam

Culturele bijeenkomsten met Inheemse muziek, rituelen en ontmoeting.

Linda Lindveld
aries_@live.nl
06 588 168 29

vr 19.00-21.00

NAKS kulturu posu

Activiteiten voor volwassenen ter bevordering van Surinaamse cultuuroverdracht.

Stichting NAKS Nederland
Maritha Kitaman
m.kitaman@hotmail.com

za 13.00-17.00

(muv schoolvakanties)

Weekendschool Sabi Yu Rutu

Educatief, cultureel programma voor basisschoolkinderen.

Stichting Grani | Guno Macintosh
gunomacintosh@gmail.com.

ma 19.00-20.30, 20.30-22.00

Morethanculture DJ Academie

DJ-lessen voor jongeren met focus op techniek en performance.

Dj Atti
Morethanculture DJ Academy
06 154 374 87

10-14 aug 09.00-16.00

Summer Music School

Een week lang diverse muzieklessen voor jeugd waarin gewerkt wordt naar een eindpresentatie.

Muziekcentrum Zuidoost ism PBAZO
020 696 83 71

**ma-vr 09.00-21.00,
za 13.00-17.00**

Vrije Inloop

U bent van harte welkom om binnen te lopen voor een kop koffie of thee en een praatje

PBAZO
info@pbazo.nl

di 10.00-13.00

Odensehuis

Ontmoetingsplek voor mensen met een haperend brein en hun naasten.

Odensehuis
zuidoost@odensehuis.nl
06 356 339 02

do 10.00-11.00

Senioren Gym & Stoelyoga

*Beweegactiviteiten voor senioren
gericht op vitaliteit en balans.*

PBAZO ism Bstrong2gether

06 863 208 55

do 12.00-13.00

Gymnastiek

Aangepaste gymnastiek voor senioren.

Meer Bewegen voor Ouderen

€5,50/maand

mbvo_amsterdam@hotmail.com

020 886 10 70

vr 15.00-17.00

Sport en spel

*Actieve en leuke sportactiviteiten voor
jeugd.*

Stichting Hilly Rain

contact@hillyrain.nl

Sudoku

7	9		6	5		2		
		2	9	8		5		4
4	6	5			1	8	9	
9	8	7	2	4			1	5
	1			7	9	4	2	
6			1			7	8	
8		9		6	3		4	
	5	6			2			8
2			7	9	8	6		3

Vul de lege vakjes met cijfers 1 t/m 9.

Regels:

- In elk rooster van 3x3 mag elk cijfer maar één keer voorkomen.
- In elke horizontale rij mag elk cijfer maar één keer voorkomen.
- In elke verticale rij mag elk cijfer maar één keer voorkomen.

Nellestein

Evenementen

di 4 - do 6 aug 10.00-16.00

Nellestein Kinderdagen 2026

Een week vol sport, spel, creativiteit en plezier voor kinderen.

info@pbazo.nl

zo 30 aug 09.00-22.00

Nellestein Namasté

Ontspan tijdens een inspirerende dag en avond met yoga, mindfulness en buurtverbinding.

info@pbazo.nl

Dans & beweging

vr 14.30-16.00

Sport en Spel na de Bel

Naschoolse sport- en spelactiviteiten voor basisschoolkinderen.

IKC Brasa

Leksmondplein 31

Sciandri Sportstimulering

info@sciandri.com

06 572 573 02

di 14.00-15.00

Sterke Benen Club

Training voor senioren gericht op balans en spierkracht in de benen.

€5,-/les

mdede@c-enter.org

06 4423 0834

di 16.00-17.00

Senioren Sportinstuif

Gevarieerde sport- en spelactiviteiten voor senioren.

Nellesteinschool

PBAZO ism Bstrong2gether

06 863 208 55

Creatief

wo 15.00-17.00 (1e vd mnd)

Haken en Breien

IKC Brasa

Creatief handwerken met wol en patronen.

Leksmondplein 31

Irene Piek

irene.piek@gmail.com

ma, do, vr 10.00-11.30

Buurtontbijt voor 3 euro

Gezellig en betaalbaar ontbijt om de dag goed te beginnen.

Campanile hotel

Loosdrechtreed 3

PBAZO

info@pbazo.nl

Niet voor groepen groter dan 4.

zo 17.00-20.00 (laatste vd mnd)

Buurtmaaltijd Nellestein

Maandelijkse buurtmaaltijd om samen te eten en buurtgenoten te ontmoeten.

Campanile Hotel

PBAZO

aanmelden via info@pbazo.nl

op afspraak

Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.

PBAZO

info@pbazo.nl

ma 19.30-21.00 (3e vd maand)

Buurtberaad

Buurtvergadering om samen wijkzaken te bespreken.

IKC Brasa

Leksmondplein 31

info@bvnellestein.nl

wo 11.00-13.00

Adviespunt Ouder en Kindteam

Vrije inloop voor opvoed- en gezinsadvies.

Nellesteinschool

Leksmondplein 31

Buurteam & Ouder en Kindteam

Gratis vrije inloop

vr 10.00-13.00

Stichting Odensehuis

Ontmoeting en ondersteuning voor ouderen met een haperend brein.

AMSTA

Lopikhof 1

Stichting Odensehuis

zuidoost@odensehuis.nl

vr 11.00-13.00

Inloopsprekkuur Buurtteam

Vrije inloop voor hulp bij praktische vragen.

Gezondheidscentrum

Buurteam

buurtteamamsterdam.nl

di 19.00-21.00**Koorrepetities Nellestein Zingt***Samen zingen in een gezellig buurtkoor onder leiding van een professionele dirigent.*

IKC Brasa
 Leksmundplein 31
 Bianca Holst
 lampje@biancaholst.nl
 06 452 504 78

di 19.00-21.00**Repetities Nellesteinkoor Opmaat***Koorrepetities voor zangliefhebbers.*

Van Houtenschool
 Leksmundplein 27
 opmaat@nellesteinkoor.nl

ma, do 13.00-15.00**Koffiekamer Nellestein***Laagdrempelige koffie-inloop voor ontmoeting en gezelligheid.*

Amsta
 Lopikhof 1
 Amsta & PBAZO
 info@pbazo.nl

vr 14.30-16.00**Sport en Spel na de Bel***Naschoolse sport- en spelactiviteiten voor basisschoolkinderen.*

IKC Brasa
 Leksmundplein 31
 Sciandri Sportstimulering
 info@sciandri.com
 06 572 573 02

di 16.00-17.00**Senioren Sportinstuif***Laagdrempelige sportactiviteiten voor ouderen om fit te blijven.*

Nellesteinschool
 PBAZO ism Bstrong2gether
 06 863 208 55

4-6 AUG | 10.00 - 15.00 | GRATIS

4, 5, 6 Aug

Nellestein Kinderdagen 2026

Gratis zomerprogramma voor kinderen van 7 t/m 11 jaar uit Nellestein

Drie dagen vol creativiteit, sport, spel, muziek, koken, kunst en plezier!

Op 4, 5 en 6 augustus 2026 organiseren we een vrolijk zomerprogramma voor kinderen uit Nellestein en omgeving. Kinderen volgen leuke workshops, spelen samen buiten en sluiten af met een kleine presentatie/expo voor ouders en buurtbewoners.

**Aanmelden
verplicht!**





Buurthuizen Zuidoost | BHZO.NL



facebook.com/buurthuizenzo



instagram.com/buurthuizenzo



tiktok.com/@buurthuizenzo



youtube.com/@buurthuizenzo