

Programma

Herfst 2026

Buurthuizen Zuidoost

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
Loosdrechtdreef 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

Chaturanga – De gezelligste schaakvereniging in Amsterdam Zuidoost

Elke vrijdagavond van 19:00 tot 23:30 is het een drukte van jewelste op de bovenverdieping van Buurthuis Gein, aan de rand van Winkelcentrum Gein. Schaakvereniging Chaturanga heeft dan haar wekelijkse clubavond.



Om 19:00 stromen tussen de 20 en 30 kinderen binnen om te schaken, schaaklessen te krijgen of te leren uit de leermethodes die er voor ze zijn. Ook is er een interne competitie. Het niveau is heel verschillend, van beginnersniveau tot behoorlijk sterk en ervaren. In tegenstelling tot de volwassenen doen hier ook relatief veel meisjes mee. Een heel leuke ontwikkeling.

Met drie teams doen ze ook mee in de officiële jeugd-competities van Schaakbond Groot Amsterdam.

Om 20:00 zijn de kinderen klaar en zijn de volwassenen aan de beurt. Klassieke partijen (1½ uur bedenktijd) worden dan meestal gespeeld in een interne competitie, maar ook rapid-avonden met alleen maar partijen van 15 minuten bedenktijd.

Column

Door Kees Urbanus, Penningmeester Chaturanga

Chaturanga schaakt met 2 teams mee in de competities van Schaakbond Groot Amsterdam en samen met zustervereniging Isolani uit de Bijlmer schaken we met 2 teams mee in de officiële competities van de Nederlandse Schaakbond.

Kortom, voor elk ambitieniveau is er wel plek bij Chaturanga. Buiten het feit dat we schaken best wel serieus nemen is er ook voldoende ruimte voor ontspanning en gezelligheid.

Iedere geïnteresseerde schaker kan gratis een maand bij ons mee schaken om te kijken of het bevalt. En dat mag beginnersniveau zijn, voor wie er allerlei mogelijkheden zijn om schaken verder te leren, tot ervaren schakers. Iedereen zal zich snel bij ons thuis voelen.

Interesse? Meld je aan via onze website chaturanga.nl bij het kopje “Contact”, of kom gewoon een keer langs.







Bonte Kraai

Evenementen

9 okt, 13 nov, 11 dec 22.00-02.00

Reggae Friday

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

PBAZO
info@pbazo.nl

za 26 sept 13.00-17.00

Chinees Maanfeest - Foe Ooi Leeuw

Vier samen het traditionele Maanfeest met cultuur en gezelligheid.

lijunt8@outlook.com

Dans & beweging

ma 10.00-11.30

Hatha yoga

Rustige yogales gericht op ademhaling, flexibiliteit en ontspanning.

Ank van Uchelen
hathayogazuidoost@gmail.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

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

ma 19.00-22.00

Soca carnaval vibes

Swingende socadans met carnavalsenergie voor volwassenen.

Fidelinas Entertainment
App naar 06 3942 4033

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 19.00-20.00

Prasana meditatie

Geleide meditatie voor innerlijke rust.

Stichting Prasana
stichting.prasana@gmail.com
020 696 64 95

di 19.30-22.00

Rollerskaten

Gezellig rolschaatsen voor volwassenen.

Gratis
Sr. Summer skaters
esajassaskia@hotmail.com

ma 19.30-20.30

Step dansles

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

Stepvision
xhhstepvision@gmail.com
0634140576

wo 09.00-10.00

Bootcamp

Kracht- en conditietraining in circuitvorm met hoge intensiteit.

Nisa Alibux
alibuxnisa1950@gmail.com
06 199 844 55

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

Beweegles 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

Voorbereidende 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

Creatief

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

Koken & eten

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

Educatie & informatie

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

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

do 17.00-20.00

Workshop Music Producer

Skillschool
hello@skillschool.nl

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

Hulp & ondersteuning

op afspraak

Contactpunt PBAZO

Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.
PBAZO
info@pbazo.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.
Diëtistenpraktijd 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

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. Mijnals
mijnalsolga@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 I FREE

PBAZO PRESENTS

REGGAE FRIDAY

9 OKTOBER 2026

13 NOVEMBER 2026

11 DECEMBER 2026

SURINAM FOOD

BY DE KRAAIBUNDEL

BONTE KRAAI I KRAAIENNEST 68 I BHZO.NL

Muziek

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

Sociaal

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

Sport & spel

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

VRIJDAG 2 OKT, 6 NOV, 4 DEC | 19.00 - 23.00 | GRATIS

KWAKOE KARAOKE SPECIAL



Doe mee met een avond vol gezelligheid, muziek, en lekkere hapjes.

Wil je ook zingen? Meld je dan op tijd aan bij de beheerder. Vol is vol!

KWAKOE I ELISABETH CADY STANTONPLEIN 1 I BHZO.NL

Gein

Dans & beweging

wo 10.00-11.00
Wudang Fitness
Beweegles voor volwassenen gebaseerd op Chinese trainingsvormen.
yokaarsje@gmail.com

do 11.00-12.00
Meer Bewegen voor Ouderen
Aangepaste gymnastiek voor senioren.
€5,50/maand
Team SportService
info@mbvoamsterdam.nl
020 886 10 70

ma 18.00-20.00
Poco Poco Line Dance
Linedance op Indonesische muziek.
N. Aipassa
chuple70@gmail.com

Creatief

ma, di, vr 09.00-14.00
Samen creëren
Onderlinge hulp bij naaien en kleding herstellen.
Dini Dijkman
06 818 502 26

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
Creaclub
Creatieve middag met diverse knutsel- 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

Koken & eten

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 16.00-20.00 (oneven weken)

Samen aan tafel in Gein

Gezamenlijk koken en eten met buurtgenoten.
€3,50
Ingrid Ramdien
06-292 620 10

vr 18.00-20.00 (2x/maand)

Resto VanHarte

Gezellige buurtmaaltijd waar ontmoeting en samen eten centraal staan.
Stichting Resto VanHarte
restovanharte.nl
0900 900 3030

Educatie & informatie

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.
buurttalentontwikkeling.nl
info@buurttalentontwikkeling.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

Arabische 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

Hulp & ondersteuning

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

Muziek

ma 10.00-11.00, 14.00-15.30
vr 14.00-15.30

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

ma 16.00-20.00, do 17.00-20.00

Muziekactiviteit

Muzikale activiteit voor creativiteit en basiskennis voor iedereen.
S. Parris
sonnyparris61@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
iwanwalfried@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

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

di 16.00-18.00

Samatma Consultancy

Praatgroep voor volwassenen.

Rawie Sewnath
rawiesewnath@hotmail.com

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

Holendrecht

Evenementen

za 26 sept 13.00-17.00

Informatiemarkt Het Diabetes LeefLab

Ontdek hoe u gezonder kunt leven met of zonder diabetes.

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

za 31 okt 14.00-22.00

Bijeenkomst voor ouderen met migratie achtergrond

Een warme ontmoetingsplek voor ontmoeting, informatie en verbinding.

hmlslopes@hotmail.com

Creatief

di 13.00-15.00

Creaclub

Creatieve middag met knutsel- en handwerkactiviteiten voor volwassenen.

Lies Bernabela
liesberna@live.nl
06 280 838 41

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

Creaclub

Creatieve ochtend met diverse knutsel- en handwerkactiviteiten voor volwassenen.

Lien Sloot
06 549 213 14
famsloot@icloud.com

Koken & eten

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

2e 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 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 16.30-17.30

Breakdance voor jongeren

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

ma 17.00-19.00 (vanaf november)

Marron Danslessen

Traditionele Marron dans voor basisschoolkinderen.

Sabi Pé Yu Komoto
sabipeikomoto@gmail.com

ma 18.00-21.00

Dansles

Creatieve danslessen voor jong en oud met plezier centraal.

Creative Dance Production
administratie@creativedancepassion.com

di 16.15-17.45

Balletles voor meisjes

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

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

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 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 bewegings-activiteiten voor jeugd.

Stichting NAKS Nederland
m.kitaman@hotmail.com

VR OKT 16 | 20.00 - 23.00 | INLOOP 18.30

Gratis voor bewoners van Amsterdam Zuidoost

PODIUM WERELD MUZIEK

MOLUKSE AVOND

Culturele muziekformatie:

Kawan-Kawan

Band: **Mutiara** Dansgroep: **Mutiara Nusa**

Tifa Totobuang-groep Kawan-Kawan brengt traditionele Molukse muziek, zang en dans uit o.a. Ceram, Tanimbar, Saparua, en Kei. De groep werd opgericht door Alex Rowan en Dewey Roemeon, met zanger Jaydee Jaolat. Opzwepende tifaritmes en de melodieuze totobuang vormen het muzikale hart. De jongste speler is drie jaar en de oudste 74: een unieke brug tussen generaties.

Kawan-Kawan betekent '**vrienden**' en staat voor vriendschap en saamhorigheid.

Samen houden zij het rijke culturele erfgoed van de Molukken levend.



NoLIMIT I GELDERSHOOFD 80 I BHZO.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 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

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 17.00-18.30

Taallessen Eritrese Moeders

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

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

Rekencursus voor basisschoolkinderen met de abacusmethode voor sneller hoofdrekenen.
Stichting Kracht en Pracht
murielrichard@live.nl
06 275 119 01

za 12.00 – 14.00

Moeder & kind taal- en rekenles

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

za 15.00-17.00

Nederlandse les

Basis- en vervolglessen Nederlandse taal voor volwassenen.
Randy Anamoah
ranamoah@hotmail.com
06 226 709 95

Hulp & ondersteuning

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

Cultuur

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

Muziek

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

Sociaal

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

Sport & spel

ma, di 15.00-18.00

Kids play

Speelmomenten voor basisschoolkinderen met diverse leuke activiteiten.
Vivell
info@vivell.nl
020 760 11 70

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

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

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

Kwakoe

Evenementen

vr 2 okt, 6 okt, 4 dec 19.00 - 23.00

Kwakoe Karaoke Special

Een avond vol gezelligheid, muziek, en lekkere hapjes.

info@pbazo.nl

Creatief

ma, wo 16.00-19.00

Hoofddoek binden

Workshop Surinaamse hoofddoeken vouwen en binden.

Georgery Snijders

georgeryrs@live.nl

do 15.00-17.00

Naaicursus

Leren naaien en kleding maken of aanpassen.

Rinia Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

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

Muziek

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

Sociaal

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

Sport & spel

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


KWAKOE
KULTURU
DEY
Vrijdag 25 september 2026
Vrijdag 23 oktober 2026
Vrijdag 27 november 2026
Vrijdag 18 december 2026

NoLIMIT

Evenementen

di 15 sept 15.00-19.00

Dag 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

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

do 1 okt 15.30-19.30

Vitaal Ouder Worden

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

tjansen@ggd.amsterdam.nl

za 3 okt 10.00-19.00

Dag van de Marrons

Vier de geschiedenis, cultuur en vrijheid van de Marrongemeenschap.

nancy_kingswijk@hotmail.com

za 31 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)

Informele salsa dansavond voor iedereen.
felterbewindvoeringen@gmail.com

ma 17.00-18.00, 18.00-19.00
di 17.00-19.00
do 17.00-19.00
vr 17.30-19.00

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 12.00-14.00

Meer Bewegen voor Ouderen

Aangepaste gymnastiek voor senioren.
Team Sportservice
€5,50/maand
info@mbvoamsterdam.nl
020 886 10 70

vr 09.00-12.00

Tai Chi

Rustige Chinese bewegingskunst voor balans en ontspanning.
Jos Chen
jos@chen.nl
06 181 885 57

za 13.00-15.00 (om de week)

Dansles Kula Skoro

Traditionele dans met culturele achtergrond.
Stichting Kula Skoro
Jose Tojo
kulascoro@gmail.com

Creatief

wo 15.00-17.00

Creatief

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

Koken & eten

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

wo 18.00-20.00 (op even weken)

Resto VanHarte

Samen eten doet goed. Schuif je aan bij mensen uit je buurt.
restovanharte.nl

za 13.00-17.00

Kammies Krioro Kukru

Traditionele Surinaamse gerechten, vers bereid door Kammie.
claudiakammeron@hotmail.com
06 263 927 83



Resto van Harte

Resto VanHarte in No Limit

Vanaf woensdag 2 september

Kom gezellig samen eten

Kom gezellig samen eten bij Resto VanHarte in buurthuis No Limit! Schuif aan bij andere buurtbewoners, geniet van een lekkere maaltijd en ontmoet nieuwe mensen aan tafel.

Je bent van harte welkom!

Reserveer je plek

Via restovanharte.nl/amsterdam

of bel 0900-900 30 30
(ma t/m vrij van 9.00 tot 12.30 uur)

Heb je een Stadspas met groene stip?
Dan kun je één keer per maand voor €5 bij ons aanschuiven.

Vanaf 2 september op woensdag op de even weken

18:00 tot 20:00 inloop vanaf 17:30

NoLIMIT, Geldershoofd 80, Amsterdam Zuidoost

Driegangenmaaltijd €8

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.
buurttalentontwikkeling.nl
info@buurttalentontwikkeling.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 09.30-12.30

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, 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

vr 17.00-20.30
Workshop Life Skills voor Jongeren
Stichting The Legacy Movement
thelegacymovement@outlook.com

vr 17.00-20.00
Workshop ondernemen
Workshop ondernemen.
Skill School
hello@skillschool.nl

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

Cultuur

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

do 15.00-17.00

Kracht uit het Verleden

Stichting Hilly Rain
contact@hillyrain.nl

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

Muziek

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

Sociaal

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

wo 15.00-17.00

Creatief

Knutsel- en creatieve activiteiten voor basisschoolkinderen.
Stichting Hilly Rain
contact@hillyrain.nl

do 10.00-11.00

Senioren Gym & Stoelyoga

Beweegactiviteiten voor senioren gericht op vitaliteit en balans.
PBAZO ism Bstrong2gether
06 863 208 55

do 12.00-14.00

MBVO

Aangepaste gymnastiek voor senioren.
€5,50/maand
Team Sportservice
info@mbvoamsterdam.nl
020 886 10 70

Woordzoeker

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

BEWEGEN
BONTEKRAAI
BUREN
CREATIEF
CULTUUR
DOEN
ETEN
GEIN
GENIETEN
HOLENDRECHT
HULP
KOKEN
KWAKOE
LEREN
LUISTEREN
NELLESTEIN
NOLIMIT
SAMEN
SOCIAAL
SPELEN

Nellestein

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

Koken & eten

ma, do, vr 10.00-11.30

Buurtontbijt voor 3 euro

Gezellig en betaalbaar ontbijt om de dag goed te beginnen.
Campanile hotel
Loosdrechtdreef 3
Aanmelden: amsterdam@campanile.com
of 020 696 11 29
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

Inloopspreekuur Buurtteam

Vrije inloop voor hulp bij praktische vragen.
Gezondheidscentrum
Buurtteam
buurtteamamsterdam.nl

di 19.00-21.00

Koorrepetities Nellestein Zingt

Samen zingen in een gezellig buurtkoor onder leiding van een professionele dirigent.
IKC Brasa
Leksmondplein 31
Bianca Holst
lampje@biancaholst.nl
06 452 504 78

di 19.00-21.00

Repetities Nellesteinkoor Opmaat

Koorrepetities voor zangliefhebbers.
Van Houtenschool
Leksmondplein 27
opmaat@nellesteinkoor.nl

Social

ma, do 13.00-15.00

Koffiekamer Nellestein

Laagdrempelige koffie-inloop voor ontmoeting en gezelligheid.
Amsta
Lopikhof 1
Amsta & PBAZO
info@pbazo.nl

Sport & spel

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 16.00-17.00

Senioren Sportinstuif

Laagdrempelige sportactiviteiten voor ouderen om fit te blijven.
Nellesteinschool
PBAZO ism Bstrong2gether
06 863 208 55

VRIJDAGAVOND | 17.00 - 23.00 | GRATIS

70'S & 80'S PARTY

SENIOREN DANSAVOND

VRIJDAG 2 OKTOBER 2026

VRIJDAG 4 DECEMBER 2026



KEUKEN IS GEOPEND

HAPJES EN DRANKJES AAN DE BAR VERKRIJGBAAR

HOLENDRECHT I HOLENDRECHTPLEIN 38 I BHZO.NL



Buurthuizen Zuidoost | BHZO.NL

facebook.com/buurthuizenzo

instagram.com/buurthuizenzo

tiktok.com/@buurthuizenzo

youtube.com/@buurthuizenzo