

Programma

Oosterparkhuis

Derde Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam

Dag	Tijd	Activiteit	Contact
Ma	10.00–10.45 uur 65+	Gymnastiek € 8,- per maand	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Ma	11.00–11.45 uur	Diabetes type 2 Meer bewegen voor ouderen € 8,- per maand	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Ma	12.00–13.30 uur <i>Inloop mogelijk</i>	Sporten door en voor vrouwen uit de buurt en statushouders	Yousry Saad 06 44 36 09 35
Ma	12.00–14.30 uur	Spreekuur Buurtteam	Cynthia Wessel 0620 46 09 300
Ma	13.00–16.00 uur	Gezond koken voor vrouwen Stichting Actief Amsterdam (€ 1,50)	Saïda Mourabit 06 43 78 14 52
Ma	14.30–17.30 uur	Club junior (met membercard)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Ma	18.00–19.00 uur 19.00–20.00 uur	Kickboksen 9–12 jaar Kickboksen 12–15 jaar Club junior (met membercard)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Ma	18.00–22.00 uur	Ulama bijeenkomst	Abdoulkader 06 34 12 78 76
Ma	20.30–22.00 uur	Tafeltennis buurtbewoners	Jan Molenaar janmolena@gmail.com
Di	10.00–12.00 uur	Taalles voor beginners (A1–A2)	Nynke Schrikkema 06 26 05 13 66
Di	11.00–15.00 uur	Bijeenkomst het SAN	Urmy Macnack sanoostamsterdam@gmail.com
Di	11.15–12.15 uur	Chi Kung 55+ € 8,- per maand	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Di	12.00–13.00 uur	Buurtlunch € 3,50 € 2,50 met stadspas	Britt Kos 06 30 14 59 47
Di	12.00–13.30 uur Oneven weken	Schrijversbende TEAM ED Van brieven tot herstelverhalen, en van rijmen & rappen tot poëzie. <i>Graag aanmelden, maar binnenlopen mag ook.</i>	Dennis 06 14 21 64 11

Programma

Oosterparkhuis

Derde Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam

Dag	Tijd	Activiteit	Contact
Di	12.00–13.30 uur Oneven weken	Schrijversbende TEAM ED Van brieven tot herstelverhalen, en van rijmen & rappen tot poëzie. <i>Graag aanmelden, maar binnenlopen mag ook.</i>	Dennis 06 14 21 64 11
Di	13.30–15.30 uur	Spelletjesmiddag <i>Inloop</i>	Britt Kos 06 30 14 59 47
Di	13.30–15.30 uur	Rummikub voor Turkse mannen <i>Aanmelden</i>	Gülden Ardic 06 17 59 15 59
Di	15.00–17.00 uur	Club junior (met membercard)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Di	16.00–17.00 uur	Tekenlessen voor kinderen 6 lessen, gratis met aanmelden	Ellen Kool 06 33 89 80 15
Di	19.30–21.00 uur 16+	Judo Open inloop voor ouders/verzorgers van opgroeiende kinderen.	Ed v. d. Berg 06 20 10 62 37
Di	19.00–20.00 uur 20.00–21.00 uur 18+	Hardlooptraining 2 groepen	Hardlopen Amsterdam 06 40 25 25 66
Di	20.00–22.00 uur	Balkan vrouwenkoor	Deelname na afspraak
Wo	9.00–10.45 uur 10.45–12.00 uur	Groep Sterk	Wilma van der Camp 06 16 07 78 35
Wo	10.30–12.00 uur	Terug in jouw natuurlijke kracht <i>Voor vrouwen. 3,- per les met aanmelden</i>	Ellen Kool 06 33 89 80 15
Wo	12.00–13.00 uur 13.15–14.15 uur 55+	Chi Kung € 8,- per maand	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Wo	13.30–15.30 uur	Rummikub voor Turkse mannen <i>Aanmelden</i>	Gülden Ardic 06 17 59 15 59
Wo	13.30–15.30 uur	Club junior (met membercard)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Wo	18.00–19.30 uur 6–14	Karate Vereniging Gezond & Beweging Amsterdam	Rachid Oukhita 06 43 90 38 75

Programma Oosterparkhuis

Derde Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam

Dag	Tijd	Activiteit	Contact
Wo	19.30–21.00 uur	Conditietraining mannen Vereniging Gezond & Beweging Amsterdam	Rachid Oukhita 06 43 90 38 75
Do	9.30–11.30 uur	Koffie-inloop	Els Sonneveld 06 47 82 41 21 elsbeelien@gmail.com
Do	10.00–10.45 uur 10.45–11.45 uur 55+	Pilates conditietraining € 8,- per maand	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Do	11.00–15.00 uur 55+	Soos €1,50 per keer €2,00 tosti €1,50 soep	Deniz Okatan 06 22 95 60 86
Do	12.00–16.30 uur	Computerinloop Buurtonline Op afspraak	Jenny Murset 06 50 12 95 83
Do	12.00–13.30 uur	Sporten statushouders	Yousry Saad 06 44 36 09 35
Do	14.00–16.00 uur	Inloop ontmoetingsplek voor Turkse vrouwen	Gülden Ardic 06 17 59 15 59
Do	13.30–15.30 uur	TEAM ED wandelgroep Uur wandelen & koffie	Dennis & Lucy 06 14 21 64 11 06 55 38 68 13
Do	14.00–14.45 uur 65+	Gymnastiek € 8,- per maand.	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Do	15.30–19.00 uur	Jongensinloop Club junior (met membercard)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Do	12.30–15.00 uur	Schaken voor Turkse vrouwen <i>Aanmelden</i>	Gülden Ardic 06 17 59 15 59
Do	18.00–22.00 uur	Ulama bijeenkomst	Abdoulkader 06 34 12 78 76
Do	18.00–19.00 uur 19.00–20.00 uur	Kickboksen 9–12 jaar Kickboksen 12–15 jaar Club junior (Goldcard & contributie)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Vr	9.00–12.00 uur	Creatieve ochtend voor vrouwen Stichting De Bloem	Afffa Tadmine 06 26 57 67 38

Programma

Oosterparkhuis

Derde Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam

Dag	Tijd	Activiteit	Contact
Vr	9.30–11.30 uur	Koffie-inloop	Lale 06 30 14 59 47
Vr	10.00–11.00 uur	Stoelyoga Stichting De Bloem	Afifa Tadmine 06 26 57 67 38
Vr	10.30–12.00 uur 13.30–15.00 uur	Mandala tekenlessen € 2,- per les met aanmelden	Ellen Kool 06 33 89 80 15
Vr	10.30–12.00 uur	Zingen bij buurtkoor Oost <i>Let op: alleen even weken</i>	Caroline van Eelen 06 36 49 92 07
Vr	11.00–12.00 uur	Fiftyfit	Nana van de Berg 06 28 55 10 73
Vr	12.00–13.00 uur	Conditie/pilates € 8,- per maand	MBVO – Susan 020 88 61 070 info@mbvoamsterdam.nl
Vr	12.00–16.30 uur	Computerinloop Buurtonline Op afspraak	Jenny Murset 06 50 12 95 83
Vr	13.00–16.00 uur Oneven weken	Stichting Sadhna Bijeenkomsten, voorlichting of gezellig praten, zelfredzaamheid & eenzaamheid	Geeta Pantjoe 06 18 67 34 05
Vr	13.30–15.00 uur	Mandala tekenlessen € 2,- per les	Ellen Kool 06 33 89 80 15
Vr	13.30–16.00 uur	Fietsgroep 20–30 km fietsen & koffiepauze	Anita Battem a.battem@ziggo.nl
Vr	17.30–18.30 uur 6–14	Karateles Vereniging Gezond & Beweging Amsterdam (€ 10,- per maand)	Rachid Oukhita 06 43 90 38 75
Vr	18.00–22.30 uur	Ontmoeting Marokkaanse mannengroep Stichting Itihaad Chora	Mehmad Achefay 06 85 29 54 89
Vr	19.00–21.00 uur 40+	Conditietraining, ademtechniek & zelfverdediging voor mannen € 10,- per maand	Rachid Oukhita 06 43 90 38 75
Za	10.00–12.00 uur 12.00–12.30 uur 6–15	Kinderen & tieners El Fanaar	Yousry Saad 06 44 36 09 35

Programma Oosterparkhuis

Derde Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam

Dag	Tijd	Activiteit	Contact
Za	18.00–20.00 uur 9–15	Conditietraining Club junior (Goldcard & contributie)	Ashok Egtberts 06 49 37 40 65
Za	18.00–22.30 uur	Ontmoeting Marokkaanse mannengroep Stichting Itihaad Chora	Mehmad Achefay 06 85 29 54 89
Zo	10.00–13.00 uur	Huiswerkbegeleiding buurtkinderen Stichting Actief Amsterdam	Said Mourabet 06 85 05 31 03
Zo	17.00–22.00 uur	Familieavond El Fanaar <i>Let op: 1^e zondag van de maand</i>	Yousry Saad 06 44 36 09 35
Zo	18.00–20.30 uur 25+	Kung Fu mannen Vereniging Gezond & Bewegen Amsterdam (€10,- per maand)	Rachid Oukhita 06 43 90 38 75
Zo	18.00–22.30 uur	Ontmoeting Marokkaanse mannengroep Stichting Itihaad Chora	Mehmad Achefay 06 85 29 54 89

Oosterparkhuis

Het Oosterparkhuis is een ontmoetingsplaats voor bewoners. Je bent van harte welkom om mee te doen met onze activiteiten. Voor jong en oud is er wat te doen en te beleven. Je kunt terecht bij één van de vaste medewerkers of vrijwilligers en bij de balie voor meer informatie over het programma.

Ruimtes

In het Oosterparkhuis is het ook mogelijk om ruimtes te huren voor vergaderingen, bijeenkomsten en cursussen. Contact: dynamo-amsterdam.nl/reserveer-een-ruimte

Club junior Oosterpark

Club junior (Dynamo jongeren) heeft in het Oosterparkhuis zijn eigen ruimte bestemd voor tieners uit de buurt. De tieners vanaf 16 jaar gaan naar Club Jaco of Tugelahuis.

Contact: Ashok Egtberts - 06 49 37 40 65 - aegtberts@dynamo-amsterdam.nl

www.dynamojongeren.nl - Facebook Dynamo Jongeren - Instagram @dynamo_jongeren

Idee of plan voor een activiteit?

Heb jij zelf een idee of mis je iets in het aanbod? Het hoeft geen kant en klaar plan te zijn. We helpen je graag om een idee verder uit te werken.

Contact: Britt Kos - 06 30 14 59 47 - bkos@dynamo-amsterdam.nl

www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/oosterparkhuis

Facebook Dynamo Oud Oost

Heb je een vraag? Dat kan via:

Ontvangstbalie | 020 46 20 340