

Welkom in Het Parkhuis

programma januari - juli 2019



Anfieldroad 108-110

Telefoon 020 46 09 369

Beheer en reservering van de ruimtes:

Antoinette de Groot

tel: 020 46 20 331

agroot@dynamo-amsterdam.nl

Participatie en coördinatie:

Lianne van Rooijen

tel: 06 34 65 93 20

lrooijen@dynamo-amsterdam.nl

Beste bewoner,

Welkom in Het Parkhuis, 'de huiskamer voor de buurt'. U kunt er terecht van maandag tot en met donderdag voor interessante en sportieve activiteiten, een kop koffie en een praatje. Leerlingen van Philadelphia verzorgen elke dinsdagavond een buurt diner en bewoners verzorgen op woensdagmiddag de buurtlunch. Iedereen is welkom om aan te schuiven.

Ook is op maandag en woensdag het Sociaal Loket van de Gemeente Amsterdam aanwezig waar je terecht kunt met vragen over wonen, zorg en welzijn.

Wi-Fi werkplekken: Bent u zzp'er en op zoek naar een werkplek? Ook daarvoor bestaan mogelijkheden in Het Parkhuis. Loop eens binnen en informeer naar de mogelijkheden.

www.dynamo-amsterdam.nl

Volg ons: Facebook Dynamo Watergraafsmeer

Programma januari - juli 2019, Het Parkhuis, Anfieldroad 108-110, 020 46 09 369

dag	tijd	activiteit	begeleider - info
maandag t/m donderdag	10.00 - 16.00 uur	Open inloop in huiskamer Iedereen van harte welkom!	Gastvrouw/gastheer aanwezig
maandag	10.45 - 11.30 uur 11.30 - 12.15 uur	Gymnastiek 65+, 1 ^e groep Gymnastiek 65+, 2 ^e groep Activiteitenruimte, €5,50 per maand	MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) tel: 020 88 61 070
maandag	13.00 - 16.00 uur	Knutsel-/naaimiddag Grote zaal boven	Tahera Nighat tel: 06 86 24 72 92
maandag	13.00 - 16.00 uur	Spreekuur Sociaal Loket Gemeente Amsterdam Voor vragen over wonen, zorg en welzijn	Sociaal loket tel: 020 25 52 916 (algemene nummer)
maandag	13.00 - 15.30 uur	High tea, kosten €5 Samen genieten van lekkere zoete en hartige hapjes met een kopje thee! Data: 4 maart, 1 april. Daarna weer in september.	Antoinette de Groot 06 45 13 62 79 Vooraf aanmelden!
maandag	18.30 - 19.30 uur	Pilates Activiteitenruimte beneden	Ellen Pierotti Deze groep is vol.
maandag	19.30 - 20.30 uur	Gym voor lichaam en ziel Activiteitenruimte beneden	Lola Ramos tel: 06 81 64 43 80
maandag	19.45 - 21.00	Kennismaking met Mindfulness Leer de basis en kijk of dit iets voor jou is!	Albert Hogendijk 06 12 96 20 10
dinsdag	08.50 - 9.50 uur	Beweeg je fit Grote zaal boven	Marcella Vacha tel: 020 66 90 753
dinsdag	10.00 - 16.00	Activiteiten voor ouderen met (beginnende) dementie Vanaf dinsdag 2 april 2019.	ZGAO (Zorggroep Amsterdam Oost) Regien Keurentjes 06 12 60 03 83
dinsdag	10.00 - 11.30 uur	Linedansen voor 55+ Activiteitenruimte beneden	Docent: Sjaan Jager WDHS (We Doen Het Samen) tel: 020 69 39 923

dag	Tijd	Activiteit	Begeleider - info
dinsdag	13.30 - 15.30 uur	Spelletjes middag, open inloop, elke 2 ^e en 4 ^e dinsdag van de maand, van 7 januari t/m 16 juli 2019	Rob Huisman, tel: 06 38 21 40 16
dinsdag	Aanvang diner 17.30 uur	Buurtrestaurant Philadelphia € 4,50 hoofdgerecht met een toetje	Ewald Swinkels tel: 06 11 73 25 15
dinsdag	19.00 - 20.00 uur 20.00 - 21.00 uur	Yoga, eerste les Yoga, tweede les Activiteitenruimte beneden	Samantha de Blauw tel: 06 45 71 24 80
woensdag	10.00 - 13.00 uur	Spreekuur Sociaal Loket Gemeente Amsterdam Voor vragen over wonen, zorg en welzijn.	Sociaal loket tel: 020 25 52 916 (algemene nummer)
woensdag	10.00 - 14.00 uur	Buurtlunch voor de buurt, kosten €2 Koffie en thee, lunch met vers gemaakte soep.	Renee Ritsma tel: 06 46 71 24 65
woensdag	14.30 - 15.30 uur	Tekenen voor tieners 10 t/m 18 jaar Leren tekenen, ontwerpen en creëren vanuit fantasie.	Maindrian van Berge tel: 06 17 59 14 95 mvanberge@dynamo-amsterdam.nl
woensdag	16.00 - 18.00 uur	Robot bouwen 10 t/m 18 jaar Maak samen een Meccanoid G15 met stemherkenning en voer opdrachten uit.	Maindrian van Berge tel: 06 17 59 14 95 mvanberge@dynamo-amsterdam.nl
donderdag	09.30 - 10.30 uur	Gymnastiek 65+ Grote zaal boven, €5,50 per maand	MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) tel: 020 88 61 070
donderdag	09.30 - 11.00 uur 11.00 - 12.30 uur	Line dansen groep 1, Sjaan Jager Line dansen groep 2, Piet Wijnands Activiteitenruimte beneden	WDHS (We Doen Het Samen) Maria Kroeze tel: 020 69 39 923
donderdag	14.30 - 15.30 uur	Sport & spel, 10 t/m 18 jaar Combinatie van spel en sport in teams of individueel. Locatie: Parkhuis (bij slecht weer), anders Atletiekbaan Park de Meer (Atletische Vereniging 23)	Maindrian van Berge tel: 06 17 59 14 95 mvanberge@dynamo-amsterdam.nl

dag	tijd	activiteit	begeleider - info
donderdag	16.45 - 18.45 uur	Graffiti Cursus 10 t/m 18 jaar Ontwerpen van eigen lettertype en graffiti spuiten	Maindrian van Berge tel: 06 17 59 14 95 mvanberge@dynamo-amsterdam.nl
donderdag	17.00 - 19.00 uur Aanvang diner 17.30 uur	NIEUW Buurtrestaurant Dynamo - tweegangen diner €4,50 Gezond, goedkoop en gezellig eten in uw eigen buurt! Graag reserveren.	Lianne van Rooijen 06 34 65 93 20 VANAF MEI!
donderdag	19.00 - 22.00 uur	Jongereninloop Grote zaal boven	Roy Lodik Dynamo tel: 06 45 13 63 26
donderdag	09.00 - 16.00	Activiteiten voor ouderen met (beginnende) dementie Vanaf donderdag 4 april 2019	ZGAO (Zorggroep Amsterdam Oost) Regien Keurentjes 06 12 60 03 83
vrijdag	10.00 - 12.30 uur	Buurvrouwen ontbijt: 2x per maand op de even weken. Vanaf 11 januari 2019.	Fatima el Kharoiti, tel: 06 15 13 50 27
vrijdag	10.00 - 12.00 uur 13.00 - 15.00 uur	Schilderles (55+) voor gevorderden Schilderles (55+) voor beginners	WDHS (We Doen Het Samen) tel: 020 69 39 923
vrijdag	15.30 - 16.30 uur	Muziekworkshop 10 t/m 18 jaar Ritmisch muziek leren maken en expressie geven aan jezelf.	Maindrian van Berge tel: 06 17 59 14 95 mvanberge@dynamo-amsterdam.nl
vrijdag	19.00 - 23.30	Filmavonden, kosten €2 Voor de hele buurt! Informeel voor data bij Renee.	Renee Ritsma tel: 06 46 71 24 65
vrijdag	19.30 - 22.30 uur	Bingo, laatste vrijdag van de maand Grote zaal boven, 6 rondjes €10,-	Frans en Inge van Erve tel: 06 12 08 09 64
vrijdag	20.00 - 24.00 uur	Klaverjassen, 2x per maand. Oneven weken vanaf 4 januari 2019.	Femmy Cambach tel: 020 94 75 22 12
zondag	13.00 - 17.00 uur	Ballroom Stijldansen 55 + WDHS (We Doen Het Samen)	Piet en Ingrid Wijnands tel: 06 24 60 06 70 / 06 45 09 14 43