



Dynamo beweegt tot meedoen

Welkom in Het Parkhuis

Programma september - december 2023

Anfieldroad 108-110

telefoon 020 46 09 369



Beste bewoner,

Welkom in Het Parkhuis, 'de huiskamer voor de buurt'. Alle informatie over het programma vindt u in deze flyer.

Er is ruimte voor nieuwe activiteiten. Heb jij talenten die je wilt delen met de buurt of wil je een handje helpen bij een van de bestaande of nieuwe activiteiten?

Voor meer informatie kunt u binnenlopen, bellen met Carmen van Ginkel via tel: 06 - 26965242 of een mailtje sturen naar: cginkel@dynamo-amsterdam.nl
Veel plezier!

www.dynamo-amsterdam.nl

volg ons: Facebook Dynamo Watergraafsmeer

Programma januari-juni 2023, Het Parkhuis, Anfieldroad 108-110,
020 46 09 369

dag	tijd	activiteit	begeleider - info
Dinsdag & woensdag	di: 10.00 - 12.00 woe: 10.00 - 15.00	Open inloop in huiskamer Iedereen is van harte welkom!	dinsdag: Rob woensdag: Renée
Maandag tot en met donderdag	16.00 - 21.00 uur	Jongerenwerk Activiteiten voor jongeren in de Watergraafsmeer die een leuke en nuttige tijdsbesteding zoeken. Maandag en woensdag: <u>Meiden</u> : maandag en woensdag <u>Jongens</u> : maandag-donderdag	Roy Tel: 06 45 13 63 26 Chafik Tel: 0 6 16004965
Maandag	10.00 - 17.00 uur	Dagbesteding	Sylva Zorgunique
Maandag	13.00 - 15.30 uur	Naaimiddag Woonkamer beneden Breng je eigen naaiproject mee of kom voor een kleine reparatie!	Marian Tel: 06 41 77 45 95
Maandag	17:00-18:00 18:00-19:00	(stoel)Yoga Synergy Yoga	Csilla Tel: 0611358718

Programma januari-juni 2023, Het Parkhuis, Anfieldroad 108-110,
020 46 09 369

		Voor alle leeftijden en condities geschikt 1 ^e keer is gratis. Daarna €93-, voor 10x <i>Voor stadspashouders met een groene stip €5,-</i>	
Dinsdag	10.00 - 12.00 uur	Spelletjes ochtend, open inloop, iedereen is welkom!	Rob Huisman Tel: 06 38 21 40 16
Dinsdag	13:00-15:00 <i>Reserveren vooraf verplicht</i>	High Tea - 1 ^e dinsdag van de maand. 3 oktober, 7 november, 5 december (sinterklaasthema) Samen genieten van lekkere hapjes en zoetigheden. Woonkamer beneden €7,00	Carmen van Ginkel Tel: 06 - 26965242 Fatima
Dinsdag	Vanaf 15.30 uur koken Vanaf 18:00 ophalen in het Parkhuis! Reserveer tot maandag	Multi-Culti Koken - 2de + 4de van de maand Kookgroep voor buurtbewoners uit verschillende culturen. Samen recepten lerén van elkaar.	Sonja Vaseur Tel: 06 28 33 42 80 & Renée Ritsma Tel: 06 46 71 24 65

Programma januari-juni 2023, Het Parkhuis, Anfieldroad 108-110,
020 46 09 369

	16.00, zodat de kookgroep weet dat u mee wilt eten.	Lastig om zelf te koken? Of gewoon erg benieuwd naar gerechten uit andere culturen? Eet een hapje mee! Wilt u meedoen of mee-eten? Meldt u dan eerst aan bij Sonja	
Woensdag	10.00 - 14.00 uur	Buurtsoep Koffie en thee, met een vers gemaakt soepje. €2,- per soepje	Renée Ritsma Tel: 06 46 71 24 65
Woensdag. Start weer begin november (data volgen nog)	15:30-17:00	Vrije dansexpressie voor 55+. Van te voren graag aanmelden bij Tim. Kosten: €7, 50-, per keer.	Tim Vervenne Tel: 0 6 33731834
Woensdag	17.00 - 19.30 uur	Kickboksen Vanaf 15-23 jaar!	Roy van Lodik Tel: 06 45 13 63 26

Programma januari-juni 2023, Het Parkhuis, Anfieldroad 108-110,
020 46 09 369

Donderdag	11:00 - 12.30 uur	Gymnastiek 65+ <i>Grote zaal beneden.</i> €8,50 per maand	MBVO (meer bewegen voor ouderen) Tel: 020 88 61 070
Donderdag	13:45 - 15:00	Tai-Chi <i>Grote zaal beneden.</i>	Teo Haverkort Tel: 06 12 57 90 70
Vrijdag	10.00 - 12.30 uur	Buurvrouwen ontbijt 2x per maand op de even weken.	Fatima el Kharoiti, Tel: 06 15 13 50 27
Vrijdag	10.00 - 17.00	Dagbesteding Armeense ouderen	Sylva Zorgunique
Vrijdag	18:30 - 23.30	Klaverjassen 2 x per maand op de oneven weken	Femmy Rommels Tel: 06 46233760
Vrijdag Start 20 oktober	19.00 - 23.30	Bingo ledere 4 ^e vrijdag van de maand. <i>Geef je van te voren op en informeer naar de inletprijs.</i>	Inge en Frans Tel: 0612080964.

Programma januari-juni 2023, Het Parkhuis, Anfieldroad 108-110,
020 46 09 369

Zondag	13:00 - 16:00	Italiaanse middag Pomeriggio italiano, voor en door Italianen.	Ada Erario Tel: 06 38 21 78 15
--------	------------------	---	--------------------------------------

WE KIJKEN ER NAAR UIT JULLIE TE VERWELKOMEN IN HET
PARKHUIS!

Beheer en reservering van ruimtes:

Tijdelijk loopt dit via Carmen.

Participatie en coördinatie:

Carmen van Ginkel

Tel: 06 26965242

cginkel@dynamo-amsterdam.nl