



Lente 2026

# Programma

**Buurthuizen Zuidoost**

## Informatie en planning

**Ma - Vr: 09:00 - 17:00**

info@pbazo.nl  
020 240 11 78

## 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

## Nellestein

### Bewonersvereniging Nellestein

bvnellestein.nl  
info@bvnellestein.nl

### Gezondheidscentrum

Liendenhof 114  
1108 HE Amsterdam

## Bonte Kraai

**Ma - Vr: 09:00 - 22:00**

**Za: 13:00 - 17:00**

Kraaiennest 68  
1104 CD Amsterdam  
020 240 66 55

## Kwakoe

**Ma - Vr: 11:00 - 22:00**

**Za: Incidenteel**

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

### Amsta

Lopikhof 1  
1108 GH Amsterdam

### IKC Brasa

Leksmondplein 31  
1108 EL Amsterdam

## 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

## NoLIMIT

**Ma - Vr: 09:00 - 22:00**

**Za: 13:00 - 17:00**

Geldershoofd 80  
1103 BG Amsterdam  
020 240 66 56

### Campanile Hotel

Loosdrechtreed 3  
1108 AX Amsterdam

### Planetarium Amsterdam

Kromwijkdreef 11  
1108 JA Amsterdam

 [facebook.com/buurthuizenzo](https://facebook.com/buurthuizenzo)

 [instagram.com/buurthuizenzo](https://instagram.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](mailto:info@pbazo.nl).

Tot ziens in de Buurthuizen!



Kijk voor meer informatie en actuele activiteiten op [bhzo.nl](http://bhzo.nl)



## **Beste bezoekers van de Buurthuizen in Zuidoost,**

Als programmeur van de Buurthuizen heb ik de eer om een eerste bijdrage te schrijven voor dit vernieuwde programmaboekje van de Buurthuizen Zuidoost. PBAZO publiceert al jarenlang het bekende DOEN-boekje, waarin alle reguliere activiteiten in de verschillende buurthuizen terug te vinden zijn. Door de jaren heen is dit boekje uitgroeid tot een begrip onder bewoners én organisaties, en daar zijn we trots op.

Na meer dan tien jaar vonden wij het tijd voor een frisse vernieuwing. Niet alleen heeft het boekje een nieuwe uitstraling gekregen, ook hebben wij gewerkt aan een betere indeling, meer overzicht en een prettigere leesbaarheid.

Het vernieuwde programmaboekje verschijnt ieder kwartaal en is verkrijgbaar in de verschillende Buurthuizen. Daarnaast vindt u alle activiteiten ook op onze website, die later dit jaar eveneens volledig vernieuwd zal worden. Daarover binnenkort meer.

Het programmaboekje staat weer boordevol leuke activiteiten en evenementen voor alle leeftijden. Er is voor iedereen iets te beleven. Of u nu wilt dansen, muziek maken, lekker eten, een nieuwe taal wilt leren of gewoon gezellig samen wil komen: het kan allemaal in de Buurthuizen.

# Column

Door Abigal Jacobs

Dit kwartaal staan er weer mooie evenementen op het programma, zoals Podium Wereldmuziek, Reggae Friday, Oriëntal Night en Het Danspaleis. Daarnaast is er in juni een meerdaags Afrikaans dansfestival met diverse workshops en internationale docenten én is er nieuw terugkerend evenement in Buurthuis Gein. Dit jaar besteden we extra aandacht aan Keti Koti, met een uitgebreid maandprogramma waaraan iedereen kan bijdragen en deelnemen, u leest hier snel meer over op onze website en socials.

Ik wens u veel leesplezier en vooral veel plezier bij deelname aan onze activiteiten. Houd ook onze website en socials goed in de gaten voor actuele informatie en nieuwe ontwikkelingen.

Wilt u zelf iets organiseren in de Buurthuizen? Stuur dan een e-mail naar [info@pbazo.nl](mailto:info@pbazo.nl) of vul het aanvraagformulier op onze website in.

Namens het gehele team van PBAZO: heel graag tot ziens in de Buurthuizen!

Brasa,



Abigal Jacobs

Coördinator Programmering & Planning PBAZO

# Bonte Kraai

**vr 10 apr, 12 mei, 8 juni**  
**22.00-02.00**

## Reggae Friday

*Maandelijkse reggae dansavond met DJ of band.*

PBAZO  
info@pbazo.nl

**za 23 mei, 27 jun 14.00-16.00**

## Het Danspaleis

*Swingende dansmiddag voor senioren.*  
Stichting Het Danspaleis ism PBAZO  
info@pbazo.nl

**di 19.30-21.00**

## Step dansles

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

Stepvision  
xhhstepvision@gmail.com  
0634140576

**do 16.30-17.30**

## Dansles voor kinderen

*Speelse danslessen met ritme en beweging voor basisschoolkinderen.*

€10,- per les  
dance movements  
dancemovements@outlook.com

**ma 19.00-22.00**

## Soca carnaval vibes

*Swingende socadans met carnavalsenergie voor volwassenen.*

Fidelinas Entertainment  
App naar 06 3942 4033

**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

**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

**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

*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 20.00-21.00, vr 10.00-11.00**

## Pilates

*Core-versterkende training voor houding en stabiliteit.*

Lapilates  
lapilates8@outlook.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

**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

**za 13.00-16.00**

## Baadja baadja dansles

*Culturele danslessen voor kinderen.*

Ashvita Baadjabaadja  
baadjabaadja@gmail.com

**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

**wo 18.30-19.30**

## Zumba dansles

*Dansworkout voor volwassenen op Latijns-Amerikaanse muziek.*

Nierma  
nmp5691@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 7,50 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)

### Participatie middag 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**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**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.*Rina Overman  
riniacgrootfaam1943@gmail.com  
06 829 070 75

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

PBAZO PRESENTS

# REGGAE FRIDAY

8 MEI 2026

12 JUNI 2026

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***Maandelijke zangbijeenkomst in groepsverband.*

Dorine Wielzen

06 834 360 98

**ma 18.30-20.00****Buurtvaders***Muzikale en sociale bijeenkomst voor vaders uit de buurt.*

gilbert hamel

g.h.hamel@hotmail.com

06 269 793 52

**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 18.00-20.00****Vrouwencafé***Ontmoetingsplek voor vrouwen om te praten, delen en verbinden.*

Stichting De Cirkel van Harmonie

Lizette Pinas

zettep@hotmail.com

06 134 046 93

**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

**ma 16.30-18.00**

### **Jeugdgroep Zuidoost**

*Activiteiten voor basisschoolkinderen gericht op plezier en ontwikkeling.*

Debbie Keijner  
deakeijner@gmail.com

**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

# Gein

## Evenementen

**za 4 juli 17.00-23.00**

### **Oriental Night**

*Culturele avond met Indonesische muziek, dans en eten.*

PBAZO

info@pbazo.nl

**za 25 april, 30 mei 17.00-23.00**

### **Soul & Disco Party**

*Dansavond met soul- en disco DJ, surprise acts en eten.*

PBAZO

info@pbazo.nl

**do 21 mei, 18 jun 20.00-22.00**

### **Senioren Dansavond**

*Gezellige dansavond speciaal voor senioren.*

Lilian Bayley

06 592 324 24

## Dans & beweging

**wo 10.00-11.00**

### **Wudang Fitness**

*Bewegles 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 12 juni 15.30-17.30**

### **Meidensport Event**

*Sportieve activiteit speciaal voor meiden.*

Stichting I-Sport Special

diana@isportspecial.eu

**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.*

Rina Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

**ma 17.00-19.00**

## **Hoofddoek binden**

*Workshop Surinaamse hoofddoeken vouwen en binden.*

Rina Overman

riniacgrootfaam1943@gmail.com

06 829 070 75

**di 17.30-21.00**

## **Creaclub**

*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**

## **Oemie Manels Green Cuisine**

*Samen met je buurtgenoten vegetarische gerechten en baksels maken.*

Manal Stroo

manalstroo@icloud.com

**vr 18.00-20.00 (1x/maand)**

## **Resto van Harte**

*Gezellige maandelijkse maaltijd waar ontmoeting en samen eten centraal staan.*

Stichting Resto Van Harte

restovanharte.nl

0900 900 3030

**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

**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

**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

**ma 09.00-12.30**  
**Workshops voor Statushouders**

*Praktische workshops voor integratie en zelfredzaamheid.*

Vluchtelingenwerk Nederland  
vluchtelingenwerk.nl

**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

**wo 12.00-14.00**  
**Spreekuur Gebiedsmakelaar**

*Inloopmoment voor wijkgerelateerde vragen.*

Gemeente Amsterdam  
r.kathusing@amsterdam.nl

**ma 10.00-13.00**  
**Spreekuur Hand in Hand Begeleiding**

*Persoonlijke begeleiding bij hulpvragen.*

mira warmerdam  
mira@handinhandbegeleiding.nl  
06 371 952 96

**di, vr 09.00-16.00**  
**WPI Activering**

*Begeleiding richting werk en participatie.*

Gemeente Amsterdam  
amsterdam.nl  
020 252 6000

**di, wo 09.00-17.00 (1x/maand)**  
**Mind-Pro Medisch Onderzoek**

*Deelname aan medisch onderzoek Amsterdam UMC.*

Amsterdam AMC UMC  
amsterdamumc.nl

**di 17.00-20.00**

## Muziekles

*Leren een instrument 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, do 17.00-20.00**

## Studio Time

*Oefenen en opnemen van muziek in een studio-omgeving voor kinderen.*

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

**ma 14.30-15.30, do 10.00-11.00**

## Viool les

*Individuele viool lessen op afspraak.*

J. Christ

jose194511@live.nl

**ma, vr 14.30-18.00**

## Saxofoon les

*Leren saxofoon spelen met persoonlijke begeleiding.*

Kenneth Brand Flu

06 430 589 28

Kennethb726@gmail.com

**wo 18.30-20.00**

## 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

**do 17.00-20.00**

## Makandra muziekactiviteit

*Muzikale activiteit speciaal voor senioren.*

makadra 60+

erwien52@hotmail.com

**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 17.00-21.00**

## Jongeren van Gein voor Gein

*Activiteiten door en voor ondernemende jongeren uit de buurt.*

Team Sportservice

E. Jansen

06 390 181 86

**wo 14.00-20.00**

## Chill Zone

*Ontmoetingsplek voor jongeren om te chillen.*

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

**vr 19.00-20.00**

**Schaakvereniging  
Chaturanga**

*Schaaklessen en wedstrijden voor  
jeugd.*

[www.chaturanga.nl](http://www.chaturanga.nl)

[jgwierstra@gmail.com](mailto:jgwierstra@gmail.com)

**vr 20.00-23.30**

**Schaakvereniging  
Chaturanga**

*Schaken voor volwassenen op  
verschillende niveaus.*

[www.chaturanga.nl](http://www.chaturanga.nl)

[jgwierstra@gmail.com](mailto:jgwierstra@gmail.com)

ZATERDAGAVOND 17.00 - 00.00 | GRATIS

# SOUL & DISCO PARTY

MET  
DJ LILIAN

30 MEI 2026 | R&B EDITIE

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



# Holendrecht

## Nieuws

### Ontwikkelingen Buurthuis Holendrecht

Zoals u misschien al heeft vernomen, wordt het huidige Buurthuis Holendrecht in 2027 afgebroken. Op deze plek bouwt de gemeente ongeveer 400 nieuwe woningen in flats. In de begane grond van één van deze flats komt een mooi modern buurthuis.

Voor de tussenliggende periode 2027-2030 komt er een tijdelijk buurthuis. Gemeente en PBAZO doen hun best om samen met een gebruikersgroep van buurthuis Holendrecht de tijdelijke voorziening zo bruikbaar en toegankelijk mogelijk te maken, zodat er zoveel mogelijk activiteiten kunnen doorgaan.

Buurthuis Holendrecht blijft in heel 2026 gewoon open. Zodra er meer duidelijkheid is over de planning en de tijdelijke locatie, informeren wij u hierover.

## Evenementen

**Vr 5 juni, 7 aug 17.00-23.00**

### 70's & 80's senioren dansavond

*Dansavond met live muziek uit de jaren '70 en '80.*

PBAZO

info@pbazo.nl

## Dans & beweging

**ma 18.00-20.00**

### Rollerskaten

*Gezellig rolschaatsen voor volwassenen.*

Sr. Summer skaters

esajassaskia@hotmail.com

**di, do 19.00-20.00**

### Dance Workout

*Energieke combinatie van dans en fitness.*

Live Body Moves

mnaardenliefeld@gmail.com

**ma 10.30-12.00**

### Move & Relax

*Laagdrempelige bewegingsles met ontspanningsoefeningen voor volwassenen.*

Mira Warmerdam

mira@handinhandbegeleiding.nl

06 371 952 96

**wo 19.00-21.00**

### Bachata Dominicana lessen

*Swingende danspassen in een energieke sfeer voor volwassenen.*

€3,50

Linde & Ternel

encuentro.zuidoost@gmail.com

**ma 17.00-19.00**

## **Marron Danslessen**

*Traditionele Marron dans voor basisschoolkinderen.*

Sabi Pe I Komoto  
sabipeikomoto@gmail.com

**di 19.00-20.00 (om de week)**

## **Dance Fitness**

*Dansgerichte conditietraining op muziek voor volwassenen.*

Dachel Dominique  
06 243 232 21  
Dacheldominique@hotmail.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.*

Stichtin Naks Nederland  
m.kitaman@hotmail.com

**ma 11.00-12.00**

## **Moderne Dans**

*Dansles met eigentijdse bewegingen voor senioren.*

www.danceconnects.nl  
info@danceconnects.nl  
020 261 10 58

**di 13.00-15.00**

## **Creacub**

*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.*

Ursula Makosi  
ursulamakosi@live.nl  
06 180 357 28

**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**

## **Creacub**

*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

€5,-

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

victoriaaagyakwah@outlook.com

**za 13.00-17.00****Indiase kookcursus***Leren koken met authentieke Indiase kruiden en recepten voor volwassenen.*

Samridhi Bansal

info@indiasekookcursus.nl

**za 10.00-17.00****Kookworkshop Vrouwen***Kooklessen speciaal voor vrouwen in een relaxte sfeer.*

Stichting Kracht en Pracht

murielrichard@live.nl

06 275 119 01

**2<sup>e</sup> 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

**za 09.30 - 11.30****Abacus Methode Cursus***Reken cursus voor basisschoolkinderen met de abacusermethode voor sneller hoofdrekken.*

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.*

buurtalentontwikkeling.nl

info@buurtalentontwikkeling.nl

06 85 80 35 53

**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

**ma, wo 10.00-12.00****Nederlandse taalles***Taalonderwijs gericht op spreken, lezen en schrijven voor volwassenen.*

Stichting Kracht en Pracht

€5,-

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

**di 09.00-15.00, vr 09.00-12.30****Naaicursus***Leren naaien als vaardigheid of creatieve ontwikkeling.*

Stichting Kracht en Pracht

€7,50

Murielrichard@live.nl

06 275 119 01

**VRIJDAGAVOND 17.00 - 23.00 | GRATIS**

# **70'S & 80'S PARTY**

**SENIOREN DANSVOND**

**VRIJDAG 5 JUNI 2026**

**VRIJDAG 7 AUGUSTUS 2026**

**VRIJDAG 2 OKTOBER 2026**

**VRIJDAG 4 DECEMBER 2026**

**HOLENDRECHT | HOLENDRECHTPLEIN 38 | BHZO.NL**



**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 15.00-17.00  
Nederlandse les**

*Basis- en vervollessen Nederlandse  
taal voor volwassenen.*

Randy Anamoah  
ranamoah@hotmail.com  
06 226 709 95

**vr 22 mei 13.00-16.00  
Voorlichtingsbijeenkomst  
Ouderenmishandeling**

*Informatie en bewustwording over  
ouderenmishandeling.*

buurvrouwennetwerk gaasperdam  
buurvrouwennetwerk@gmail.com

**ma-do 09.00-12.30  
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

**op afspraak  
Contactpunt PBAZO**

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

PBAZO  
info@pbazo.nl

**di 19.00-22.00  
FNV Spreekuur Werk &  
Inkomen**

*Juridisch advies over werk en inkomen.*

FNV  
088 368 03 68

**wo 09.00-12.00  
Energiebespaarservice**

*Advies over energiebesparing in huis.*

groenehub.org

**do 15.00-17.00  
Steungroep Team Ed**

*Lotgenotenbijeenkomsten in diverse  
thema's met ervaringsdeskundigen.*

Team Ed  
info@teamed.nl

**vr 09.00-13.00**

### **Taaladvies spreekuur**

*Advies over taal, scholing en inburgering voor volwassenen.*

Gemeente Amsterdam  
020 252 6008  
helpdesk.educatie@amsterdam.nl

**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 10.30-13.30**

### **Voorlichting voor Vrouwen**

*Informatiebijeenkomst over thema's die vrouwen raken.*

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

**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

**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

**di 09.30-12.00**

### Vivell Volwassenen Activiteiten

*Sociale en activerende bijeenkomsten voor volwassenen.*

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

**28 april, 26 mei**

### Moedercirkel Zuidoost

*Ontmoetingsgroep voor moeders met ruimte voor steun en dialoog.*

Dorien Tatalas

moedercirkel@proton.me

**ma, di 15.00-18.00**

### Kids play

*Speelmomenten voor basisschoolkinderen met diverse leuke activiteiten.*

Vivell

info@vivell.nl

020 760 11 70

**do 17.00-21.00 (om de week)**

### Senioren spelletjes avond

*Gezellige spelavond speciaal voor senioren.*

Krish Kalidin

06 228 755 48

Kkalidin@gmail.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



## Ouderwets gezellig dansfeest voor ouderen (en iedereen die van swingen houdt)

**Amsterdam**

**za 23 mei - 14:00 - 16:00**

**De Bonte Kraai** **GRATIS TOEGANG**

# Kwakoe

## Evenementen

**vr 3 april, 8 mei, 5 juni, 26 juni**

### **Bondru Dey**

*Surinaams cultureel evenement met live muziek, dans en eten.*

PBAZO

info@pbazo.nl

**18 April, 23 mei 19.00-01.00**

### **Golden Oldies Party**

*Dansfeest voor senioren met hits uit vroegere tijden.*

Gleone Rozendaal

06 370 470 40

## 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.*

Rina 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

**wo 15.00-19.00**

### **Saxofoon spelen**

*Gezamenlijk saxofoon spelen met persoonlijke begeleiding voor volwassenen.*

Marjory Braafheid  
m.braafheid@amsterdam.nl

**vr 19.00-22.00**

### **Asafiti**

*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

**vr 19.00-23.00 (2x/maand)**

### **Kwakoe Karaoke**

*Karaokeavond voor buurtbewoners.*

PBAZO  
info@pbazo.nl

**vr 19.00-22.00**

### **Ala Liba**

*Traditionele muziek- en cultuuractiviteit met Surinaamse roots.*

PBAZO  
info@pbazo.nl

**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.*

humprey tilborg  
tillie2104@hotmail.com

**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

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 | GELDESHOOFD 80 | BHZO.NL



# NoLIMIT

## Evenementen

**17 apr, 15 mei, 19 juni 20.00-23.00**

### Podium Wereld Muziek

*Cultureel evenement met live optredens uit diverse culturen.*

PBAZO

info@pbazo.nl

**za 8 mei 15.00-20.00**

### Spelling Bee Contest

*Wedstrijd waarin deelnemers hun spellingvaardigheid tonen.*

Brown Education Innovation & Design

moniquebrown075@gmail.com

**do 4 juni 18.00-21.00**

### Kwik in Concert

*Muziekoptreden met HVO Queridoband KWIK.*

Hvo Querido

lies.schilp@hvoquerido.nl

**12-14 jun**

### African Origin Dance Festival 10 Year Anniversary

*Meerdaags dansfestival met Afrikaanse roots.*

Moussa Ndiaye

sabarchallenge@gmail.com

## Dans & beweging

**za 15.00-17.00, ma 20.30-21.30**

### Dansles

*Creatieve danslessen voor jong en oud met plezier centraal.*

Creative Dance Production

administratie@creativedancepassion.com

**do 10.00-11.00**

### Senioren gym & stoelyoga

*Laagdrempelige gymnastiek en yoga op of naast de stoel.*

PBAZO ism Bstrong2gether

3,75

06 863 208 55

**wo 19.00-20.30**

### Yoga Swagatam

*Traditionele yogales met aandacht voor ademhaling.*

Stichting Swagatam

j.gajadhar@planet.nl

06 452 478 16

**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,-/maand

€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

€3,-

jos@chen.nl

06 181 885 57

**vr 15.00-17.00**

### **Sport en Spel**

*Actieve en speelse sportactiviteiten voor jeugd.*

Stichting Hilly Rain  
contact@hillyrain.nl

**vr 20.00-21.00**

### **Fitness Workout**

*Conditietraining met spierversterkende oefeningen voor volwassenen.*

Xtrordinary  
xtrordinary@outlook.com

**di, do 17.00-18.30**

### **Afro Dance: Cultural Warriors**

*Afro-dans met culturele focus voor jongeren.*

Stichting Hilly Rain  
contact@hillyrain.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.*

Felter  
felterbewindvoeringen@gmail.com

**wo, do 19.00-21.00**

### **Samba les**

*Braziliaanse dansles met ritmische bewegingen.*

Fidelinas Entertainment  
janice@fidelinas-entertainment.com  
06 394 240 33

**do 10.30-11.30**

### **Moderne Dans voor Senioren**

*Creative dans voor actieve ouderen.*

Dance Connects  
www.danceconnects.nl  
info@danceconnects.nl  
020 261 10 58

**za 13.00-15.00 (om de week)**

### **Dansles kula skoro**

*Traditionele dans met culturele achtergrond.*

Stichting Kula Skoro  
Jose Tojo  
kulascoro@gmail.com

**za 13.00-17.00**

### **Sabar Danslessen**

*West-Afrikaanse dans met live percussie.*

Moussa Ndiaye  
dancemoussa@gmail.com

**Ma 15.00-16.00, vr 13.00-14.00**

### **Cursus in balans**

*Valpreventietraining voor ouderen.*

TSA ism PBAZO  
valpreventie@teamsportservice.nl

**do 19.30-21.00**

### **Zenmeditatie**

*Stiltemeditatie voor concentratie en innerlijke rust.*

€5,-/les  
€50,-/seizoen  
www.hetoogvandeorkaan.nl  
ciska.matthes@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.*claudiakameron@hotmail.com  
06 263 927 83**di 12.30-16.00****Gouden Mannen***Ontwikkelprogramma voor mannen gericht op participatie en groei.*Civic Amsterdam  
zuidoost@goudenmannen.nl  
06 203 626 08.**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, 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, 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 bij huiswerk en ontwikkeling voor basisschoolkinderen.*buurtalentontwikkeling.nl  
info@buurtalentontwikkeling.nl  
06 85 80 35 53**di 15.00-18.00****Speels rekenen***Rekenen oefenen voor basisschoolkinderen op een speelse manier.*Stichting Hilly Rain  
contact@hillyrain.nl

**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

**za 13.00-17.00**

**(muv schoolvakanties)**

## **Weekendschool Sabi Yu Rutu**

*Educatief, cultureel programma voor basisschoolkinderen.*

Stichting Grani  
Guno Macintosh  
gunomacintosh@gmail.com.

**ma, di, vr 09.00-17.00**

**(muv schoolvakanties)**

## **Opleiding Sociaal Werker MBO4**

*Beroepsopleiding tot sociaal werker.*

Prosper College  
info@prospercollege.nl  
085 06 057 85

**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, 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 Synchron Plus  
www.synchronplus.com  
synchronplus@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 & Taallesen**

*Combinatie van digitale vaardigheden en taalontwikkeling voor volwassenen.*

Stichting Synchron Plus  
www.synchronplus.com  
synchronplus@gmail.com

**za 13.30-17.00 (om de week muv schoolvakanties)**

## **Komparsi voor Volwassenen**

*Culturele en educatieve bijeenkomsten voor volwassenen.*

Stichting Grani  
Guno Macintosh  
gunomacintosh@gmail.com

**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 09.00-12.00, vr 18.00-21.00**

## **Spelling Bee Workshops**

*Training ter voorbereiding op spellingwedstrijden.*

Brown Education Innovation & Design  
moniquebrown075@gmail.com

**di 09-11.00 & 15.00-17.00**

## **MBO Zorg & Welzijn**

*Opleiding gericht op werken in zorg en welzijn.*

Calibris Advies  
calibrisadvies.nl

**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

**di 09.30-14.00****Mantelzorg Training***Training voor mensen die zorgen voor een naaste.*

Markant Centrum voor Mantelzorg  
 www.markant.org  
 20 886 88 00

**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

**do 15.30-19.00****Spreekuur Stichting Vivv***Advies en ondersteuning bij hulpvragen.*

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

**vr 13.00-17.00****WRAP***Training gericht op herstel en eigen regie bij mentale kwetsbaarheid.*

Team Ed  
 info@teamed.nl

**op afspraak****Contactpunt PBAZO***Persoonlijk contact met een planner van PBAZO voor het opstarten van nieuwe buurtinitiatieven.*

PBAZO  
 info@pbazo.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

**vr 18.00-21.00****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

**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

Muziek

**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

Sociaal

**do 10.00-11.00**

### **Senioren Gym & Stoelyoga**

*Beweegactiviteiten voor senioren gericht op vitaliteit en balans.*

PBAZO ism Bstrong2gether  
€3,75  
06 863 208 55

**vr 15.00-17.00**

### **Sport en spel**

*Actieve en leuke sportactiviteiten voor jeugd.*

Stichting Hilly Rain  
contact@hillyrain.nl

Sport & spel

**INLOOP 18.30 | AANVANG 20.00**  
**GRATIS VOOR BEWONERS UIT AMSTERDAM ZUIDOOST**

**PODIUM** **WERELD**  
**MUZIEK**

**15 mei 2026**

**19 juni 2026**

**18 september 2026**

**16 oktober 2026**

**20 november 2026**

**18 december 2026**

**NoLIMIT | GELDERSHOOFD 80 | BHZO.NL**



AODC FESTIVAL **10 YEARS!**  
CELEBRATING AFRICAN DANCE & CULTURE



LIVE CONCERT BY  
**USSU  
NDJAI**  
& THE NEW BALANSA

# THE BIG SABAR AMSTERDAM

SATURDAY

**13  
JUNE  
2026**

AMSTERDAM  
NOLIMITE

eventbrite.com



LIVE MUSIC  
TO CLOSE  
THE NIGHT!

LIVE MUSIC • DANCE • CULTURE • PARTY



SPECIAL SHOW  
WITH INTERNATIONAL  
DANCE TEACHERS



SABAR  
AFRO DANCE  
DJEMBE DANCE



LIVE CONCERT  
BY USSU NDJAI  
& THE NEW BALANSA



DJ PARTY  
AFTER SHOW  
TILL LATE!



FEATURING ARTISTS FROM SENEGAL & EUROPE

SPECIAL GUESTS & SURPRISES!



THURSDAY  
11 JUNE

COMMUNITY  
& SPORT DAY

- Friendly football match
- Meet & connect
- Open vibes



FRIDAY  
12 JUNE

WORKSHOPS  
+ OUTDOOR  
BIG SABAR

- Dance workshops
- Live percussion
- Outdoor gathering with music & movement



SATURDAY  
13 JUNE

WORKSHOPS  
+ THE BIG SABAR  
SHOW

- Workshops during the day
- Evening show with all teachers
- Live concert by Ussu Ndjai & The New Balansa
- DJ Party



SUNDAY  
14 JUNE

WORKSHOPS  
+ CLOSING JAM

- Final sessions
- Open jam & celebration



TICKETS

PARTY (SATURDAY)

PRE-SALE €12

DOOR €15

FULL FESTIVAL  
PASS AVAILABLE!



WORKSHOPS REGISTRATION

[https://docs.google.com/forms/d/1K3b5W6LgIZMjzTK0hdL2n84cCqjP5w\\_JQFED5TGM/edit?chromeless#f](https://docs.google.com/forms/d/1K3b5W6LgIZMjzTK0hdL2n84cCqjP5w_JQFED5TGM/edit?chromeless#f)

Limited spots - reservation confirmed after payment



AODC  
AFRICAN DANCE & CULTURE

Gemeente Amsterdam AF amsterdams fonds voor de kunst

CONTACT

Moussa Ndjaye  
sabarchallenge@gmail.com  
+31 6 85407208

# Nellestein

## Evenementen

**za 6 juni 13.00**

### Groenmiddag Nutstuinen

*Gezamenlijke tuinmiddag in de nutstuinen.*

Nutstuinen Nellestein

BVN

activiteitennellestein@gmail.com

**zo 28 juni 11.00-13.00**

### Koffieconcert

*Live klassiek muziekconcert in ontspannen sfeer.*

IKC Brasa

Leksmondplein 31

BVN

activiteitennellestein@gmail.com

## 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

€2,-

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.*

Campanilehotel  
Loosdrechtdreef 3  
PBAZO

info@pbazo.nl

€ 3,00

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

**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

**do 14.00-16.00**

### **Inloopspreekuur Gebiedsmakelaar**

*Informatie en ondersteuning over wijkzaken.*

Planetarium  
Kromwijkdreef 11  
Gemeente Amsterdam  
e.de.bont@amsterdam.nl

**op afspraak**

### **Contactpunt PBAZO**

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

PBAZO  
info@pbazo.nl

**vr 11.00-13.00**

### **Inloopspreekuur Buurteam**

*Vrije inloop voor hulp bij praktische vragen.*

Gezondheidscentrum  
Buurteam  
buurteamamsterdam.nl

**ma 19.30-21.00 (3e vd maand)**

### **Buurtberaad**

*Buurtvergadering om samen wijkzaken te bespreken.*

IKC Brasa  
Leksmondplein 31  
info@bvnellestein.nl

**vr 10.00-13.00**

### **Stichting Odensehuis**

*Ontmoeting en ondersteuning voor ouderen met een haperend brein.*

AMSTA  
Lopikhof 1  
Stichting Odensehuis  
zuidoost@odensehuis.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  
 €2,-  
 06 863 208 55

VRIJDAG 5 JUNI 19.00-00.00 | GRATIS

STICHTING CAJ GROUP ISM PBAZO PRESENTEERT

# BONDRU KETI KOTI DEY



LIVE

Yakua

Sweet Melodies

Keuken: Surinaams Smulparadijs

GRATIS ENTREE  
Kom op tijd | VOL=VOL!

KWAKOE | E CADY STANTONPLEIN 1 | BHZO.NL





**Buurthuizen Zuidoost | BHZO.NL**

**f** [facebook.com/buurthuizenzo](https://facebook.com/buurthuizenzo)

**@** [instagram.com/buurthuizenzo](https://instagram.com/buurthuizenzo)