De Boeg weekprogramma 2026

maandag

09.00 - 11.00
Buurt Cappuccino
Cappuccino voor iedereen
Tijdelijk €0,99 (Normaal€1.50)

09.00 - 11.00
Buurtontbijt (vanaf €3.50)



10.00 - 12.00
Administratie Salon en open inloop door Buurtteam

10.00 - 12.00
Tekenclub 50+
Gratis. Iedereen is welkom

12:00- 14:00
Buurtkeuken De Boeg
ontbijt en lunch voor een spotprijs zie flyer in de Boeg en op onze facebook pagina

13.30 - 14.15
Bewegen met Joke
Gymnastiek (besloten groep)
8 euro per maand
Neem contact met MBVO
Tel: 020-886 10 70

13.00-15.00
Digicoach vanaf 12 oktober

dinsdag

10:00-12.00
Repair Café
Team Dick repareert vrijwillig uw huisraad en apparaten

09.00 - 11.00
Buurtontbijt (vanaf €3.50)

09.30 - 13.00
Naailessen en -atelier
Team Yurdagul repareert uw kleding.

09.30 - 13.00
Kaarten maken met Trees

11.00 - 12.00
Dans connects (Gratis)
Dansen vanuit je stoel met Dance Connects voor ouderen 50+

12:00 - 14:00
Buurtlunch De Boeg
ontbijt en lunch voor een spotprijs zie flyer in de boeg en op onze facebook pagina

12.30 - 15.00
Klaverjassen

13.00 - 14.00
Samen wandelen door de buurt

13.30 - 15.00
Gezellig kletsen met Ireen

14.00 - 16.00
Bingo (Laatste dinsdag van de maand)

woensdag

09.00 - 11.00
Buurt Cappuccino
Cappuccino voor iedereen
Tijdelijk €0,99
(Normaal€1.50)

09.00 - 11.00
Buurtontbijt (vanaf €3.50)

10.00-12.00
Sterke benen club met team sport

10.00 - 12.00
Haken en breien met Saskia

10.00 - 12.00
Marokkaanse salon voor mantelzorgers en ouderen met dementie

12:00 - 14:00
Buurtlunch De Boeg
ontbijt en lunch voor een spotprijs zie flyer in de boeg of op onze faceebook pagina

13.15 - 14.00
Meer Bewegen met Nancy
(8 euro per maand via MBVO)

13.30 - 15.00
Breintraining met Laura
(Gratis)

13.30 - 16.30
Klaverjassen met Paul

18.00 - 20.00
Queer club

donderdag

10:00 -12.00
Koffie-ochtend met Shirley

09.00 - 11.00
Buurtontbijt (vanaf €3.50)

11.00 - 12.00
Chi Kung (Gratis)
De kunst van het bewust ademen in de dagbestedingsruimte.

12:00- 14:00
Buurtlunch De Boeg
ontbijt en lunch voor een spotprijsje zie flyer in de boeg of op onze facebook pagina

13.30 - 15.00
Klaverjassen met Trees

12.00 - 16.00
Inloop voor Turkse vrouwen over mantelzorg en dementie

Huis van de Buurt De Boeg
Hoofdweg 495-A
1055 AB Amsterdam

Alle activiteiten zijn gratis & voor iedereen toegankelijk, mits anders aangegeven.

HEB JE EEN MOOI IDEE VOOR DE BUURT ?
ONS TEAM HELPT JE GRAAG BIJ HET UITWERKEN VAN JE PLAN.
U BENT VAN HARTE WELKOM IN DE BOEG

vrijdag

10:00 -12.00
Ouderwetse bordspelen met Paul
Van sjoelen tot dammen.

09.00 - 11.00
Buurtontbijt (vanaf €3.50

09.00 - 12.00
Conversatieles voor vrouwen
Door Raad is Daad

10.00 - 12.00
Brieven schrijven naar de Toekomst
Elke eerste vrijdag van de maand klimmen we in de pen. Schrijf met een buur die dichtbij is, maar toch ver weg. Doet u mee?

12:00- 14:00
Buurtlunch De Boeg
ontbijt en lunch voor een spotprijs zie flyer in de Boeg of op onze facebook pagina

11:00 - 12.00
Golden moves (Gratis)
(Bewegen met Laura)

16.00 - 18.00
Jongerenactiviteit met JP Vision (tijdelijk gestopt)

14.00-18.00
Elke 1e zaterdag van de maand het Oogcafe in de Boeg