

DOCK, de kracht van wij samen.

Aanspreekpunt volwassenen

Daan Burger	Tel: 06 599 368 91	dburger@dock.nl
Floortje Schouten	Tel: 06 599 026 55	fschouten@dock.nl
Gerbina vd Hurk	Tel: 06 599 246 99	gudhurk@dock.nl
Pim van Galen	Tel: 06 225 566 03	pugalen@dock.nl

Aanspreekpunt jeugd en jongeren

Daan Burger	Tel: 06 599 368 91	dburger@dock.nl
Maya Hibbel	Tel: 06 599 785 79	mhibbel@dock.nl

Naschoolse activiteiten

Frederique Peters	Tel: 06 204 180 10	fpeters@dock.nl
-------------------	--------------------	-----------------

Ruimteverhuur

Sandra	boomsspijker@dock.nl
--------	----------------------

Beheer

Receptiebalie	Tel: 020 62 64 002	
Hamid (overdag)	Tel: 06 435 440 26	hkissami@dock.nl
Abdul (avonden)	Tel: 06 485 154 26	

Spreekuren

Pluspunt – maandag tussen 9.30 - 11.30 uur, op afspraak

Bij het Pluspunt kunt u terecht met vragen over wijkzorg, welzijn en wonen. Er is koffie en u kunt ook gewoon een praatje komen maken. U kunt een afspraak maken via het algemene hulppnummer 020-5573338 (Buurtteams), of mailen via info@buurtteamamsterdamcentrum.nl.

Buurtteam - donderdag tussen 13.00 - 15.00 uur, open inloop

U kunt met uw vraag wijkzorg, welzijn en wonen langskomen. Tijdens de open inloop kijken de medewerkers van het Buurtteam met u mee of ze u direct kunnen helpen of een vervolgafspraak inplannen.

Woonsprekuren – woensdag tussen 14.00 - 17.00 uur, op afspraak

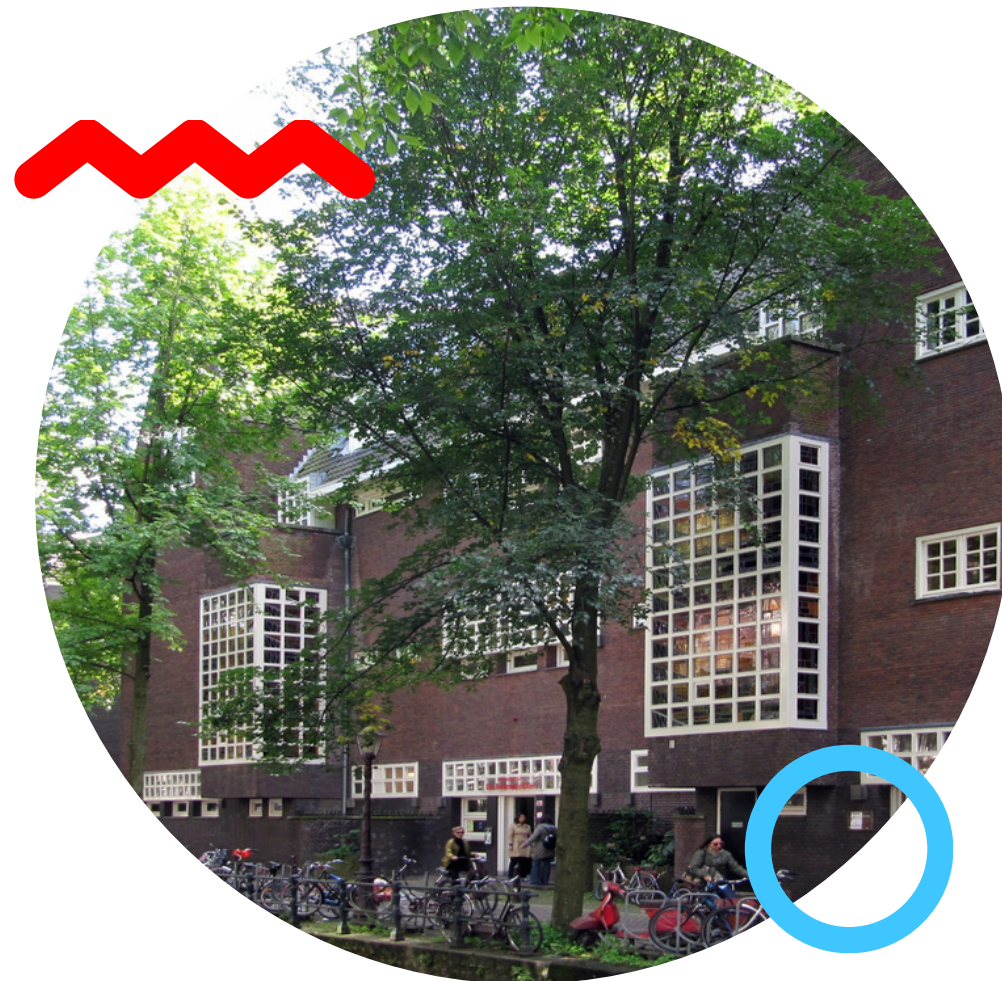
!Woon geeft bewoners informatie en advies over huren, kopen, energie, organisatie en participatie. !Woon is er voor huurders, eigenaar-bewoners en woningzoekenden. U kunt een afspraak maken voor het Woonsprekuren. U kunt !WOON telefonisch bereiken op 020-5230110 of mailen naar centrum@wooninfo.nl.

Woningzoekendensprekuren – donderdag tussen 13.00 - 15.00 uur, op afspraak

Voor ondersteuning bij het zoeken of reageren op woningen via Woningnet kunt u op afspraak langskomen. U kunt !WOON telefonisch bereiken op 020-5230110 of mailen naar centrum@wooninfo.nl.

De Boomsspijker

Vaste activiteiten 2025



Buurtcentrum de Boomsspijker

Recht Boomssloot 52
boomsspijker@dock.nl / 020 62 64 002

Openingstijden

Maandag - vrijdag 08.30-22.00 uur
Weekend en vakanties aangepaste tijden

Activiteitenoverzicht

september 2025

Maandag	ACTIVITEIT	CONTACTPERSOON	CONTACTGEGEVENS
09.45-10.45	Yoga 55+ (deels met stoelen)	MBVO	020 88 61 070
12.30-13.15	Active yoga 55+	MBVO	020 88 61 070
13.00-14.45	Repair Café 1e maandag v.d. maand	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
14.00-16.00	Bingo eens in de twee weken	Gerbina ud Hurk	DOCK 06 599 246 99

Dinsdag	ACTIVITEIT	CONTACTPERSOON	CONTACTGEGEVENS
10.00-10.45	Conditietraining 55+	MBVO	020 88 61 070
11.00-11.45	Gymnastiek 60+	MBVO	020 88 61 070
12.30-14.00	Voice, movement and breathing	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
13.00-15.00	Computerinloop	Cybersoek	020 69 345 82
14.00-16.00	Museumclub 2e dinsdag v.d. maand	Floortje Schouten	DOCK 06 599 026 55
15.00-16.30	Taalcafé	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
17.30-19.30	Soep op Dinsdag	Gerbina ud Hurk	DOCK 06 599 246 99
18.00-19.15	Tai Chi	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
19.00-20.30	Taalcafé	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91

Woensdag	ACTIVITEIT	CONTACTPERSOON	CONTACTGEGEVENS
09.30-10.15	Yoga 55+	MBVO	020 88 61 070
10.30-11.30	Stoelyoga 55+	MBVO	020 88 61 070
12.00-13.30	Buurtlunch	Pim van Galen	DOCK 06 225 566 03
16.00-18.00	Kaartclub	Maya Hibbel	DOCK 06 599 785 79
17.00-18.00	Tafeltennis (gevoerd)	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
18.00-19.00	Tafeltennis (beginners)	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91

Donderdag	ACTIVITEIT	CONTACTPERSOON	CONTACTGEGEVENS
09.30-10.15	Gymnastiek 60+	MBVO	020 88 61 070
11.30-13.30	GameSeniors - Virtual Reality	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
12.45-14.45	Spelen met Stof	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
14.00-15.00	Wandelgroep	Gerbina ud Hurk	DOCK 06 599 246 99
15.00-17.00	Roads filmclub	ROADS (Gerard)	
18.30-20.30	Comfi Food Night (ENG) 8 keer per jaar	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91

Vrijdag	ACTIVITEIT	CONTACTPERSOON	CONTACTGEGEVENS
09.45-10.30	Yoga 55+	MBVO	020 88 61 070
11.00-11.45	Yoga 55+	MBVO	020 88 61 070
15.00-17.00	Sfera, dans	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
15.00-17.00	Naschoolse hangout	Maya Hibbel	DOCK 06 599 785 79
16.00-17.00	Karate	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
17.15-18.15	Avond Workout	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
17.30-19.00	Buurthuismeditatie	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91
18.00-20.00	Buurtrestaurant 1e vrijdag v.d. maand	Pim van Galen	DOCK 06 225 566 03
18.00-21.00	Psychiatrie cafe 4e vrijdag v.d. maand	Regenbooggroep	020 53 17 600
19.00-22.00	Gamenight 2e en 3e vrijdag v.d. maand	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91

Zaterdag	ACTIVITEIT	CONTACTPERSOON	CONTACTGEGEVENS
19.00-22.00	Filmlokaal 8 keer per jaar	Daan Burger	DOCK 06 599 368 91

Overig programma

Naast de vaste activiteiten zijn er ook nog speciale programma's zoals bijvoorbeeld de groenactiviteiten, exposities, evenementen en activiteiten voor jeugd. Deze worden aangekondigd op onze maandposter, flyers, de socials of spreek een van de buurtwerkers aan voor meer informatie.
Wil je de Boomsspijker nieuwsbrief ontvangen stuur dan een mailtje naar pugalen@dock.nl.



@Buurtcentrum de Boomsspijker



@Boomsspijker