

Activiteitenladder september 2026

Activiteiten voor volwassenen

Meer informatie over deze activiteiten en de activiteiten voor jeugd en jongeren vind je op onze website [welzijndiemen.nl](#). Heb je een vraag? Bel naar een van onze locaties of stuur een e-mail naar info@welzijndiemen.nl.



Huis van de Buurt 't Kruidvat

Ouderkerkerlaan 30 | Zuid | 06 507 164 04

OP AFSpraak	
Thea helpt bij juridische vragen. Informatie? 06 507 164 04	
MAANDAG	
09:00 – 10:30	Yoga 55+ met Esje 06 507 164 04
09:45 – 10:45	7 sept. Wandelplezier (5 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
10:00 – 14:00	Hulp bij Nederlands Informatiepunt oefenen met taal en digitale vaardigheden. Info via 06 507 164 04 / taalhulp@welzijndiemen.nl
10:00 – 11:00	7 sept. Wandelplezier (5 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
10:45 – 11:45	Pilates door Daniëlle – VOL Info en aanmelden bij Daniëlle 06 113 468 29
11:15 – 12:15	7 sept. Wandelplezier (3 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
12:00 – 13:00	Pilates door Daniëlle – VOL Info en aanmelden bij Daniëlle 06 113 468 29
15:30 – 16:30	Portugese grammatica en conversatie met Izabel Info en aanmelden 06 507 164 04
18:00 – 19:00	Jumping Fitness met Wendy 06 542 335 85 / wendy@jongnutrition.nl
19:45 – 21:15	Mindfulness Mediteren , traditie Thich Nhat Hanh Info via sanghaamsterdamoost@gmail.com

DINSDAG	
09:00 – 10:00	Latijns–Amerikaanse dans met Anant
09:00 – 12:00	Vrouwen Connect Info bij Zohra 06 877 102 84
09:45 – 10:45	8 en 22 sept. Wandelplezier (6 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
10:00 – 12:00	Steunpunt Wonen Diemen voor huurders 020 523 01 50 / diemen@wooninfo.nl
10:30 – 11:45	Yoga met Jojanneke 06 460 678 85
11:15 – 13:00	1 sept. Scootmobielgroep Een gezellige rit door Diemen samen met andere scootmobielers. Info bij Niels 06 556 225 34
12:00 – 13:00	Lunch met HVO Info via 't Kruidvat 06 507 164 04
13:00 – 15:00	Creatief en spelletjes met HVO Info via 't Kruidvat 06 507 164 04
13:00 – 15:30	Spreekuur CLIP / Regenbooggroep 020 468 56 47 Informatiewinkel. cliënteninformatiepunt.nl
15:15 – 16:15	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie) Informatie en aanmelden via Wendy 06 542 335 85 / w.jong@welzijndiemen.nl
17:45 – 18:45	Vrouwen in beweging met Moona Info en aanmelden via 06 330 371 59
19:30 – 21:00	Hatha Yoga en flow met Jojanneke Info en aanmelden bij Jojanneke 06 460 678 85

WOENSDAG	
07:30 – 08:00	30Jump met Wendy – HIIT training 06 542 335 85 of wendy@jongnutrition.nl
10:30 – 11:30	Stoelyoga met Laura 06 148 908 46
10:30 – 15:00	Heidy begeleidt activiteiten Een dag met koffie, spelletjes, herinneringen aan vroeger, muziek en samen lunchen. Info en aanmelden via 06 250 986 20 of h.beukeboom@welzijndiemen.nl
11:00 – 12:30	2 sept. Ontmoetingsgroep voor naasten van iemand met dementie (i.s.m. Markant en Cordaan) Aansluitend is er een gratis lunch.
11:00 – 12:30	Handwerkgroep – nieuwe deelnemers welkom! Samen creatief bezig zijn. Neem je eigen materialen mee en kom er gezellig bij.
12:00 – 13:00	Samen eten – afhalen mogelijk 06 507 164 04
13:00 – 14:00	16 sept. Workshop: Zingen opent herinneringen Aanmelden via secretariaat@npza.nl
19:00 – 21:00	Samen kleding maken Neem je eigen materialen mee. Leer van elkaar. Info en aanmelden bij Marcia 06 456 789 35

DONDERDAG	
09:00 – 10:00	Latijns–Amerikaanse dans met Anant Informatie via 't Kruidvat 06 507 164 04
09:30 – 14:00	24 sept. Fietsplezier! incl. lunch Aanmelden bij Niels 06 556 225 34 Verzamelen voor vertrek bij 't Kruidvat.
10:00 – 13:00	De Diemen Dames Bijpraten, samen eten, drinken en meer. Info via 06 207 496 90
10:30 – 12:00	Creatief met Kitty en Marjo 06 507 164 04
12:00 – 14:00	Samen schilderen Info via 06 507 164 04
14:30 – 15:30	BookHoppers – samen lezen Lees een boek voor volwassenen onder begeleiding van een taalcoach. Aanmelden bij Julia of Liesbeth 06 507 164 04

16:30 – 17:30	Bewegen op de trampoline 55+ Info bij Wendy 06 542 335 85
20:00 – 21:00	BookHoppers – samen lezen Lees een boek voor volwassenen onder begeleiding van een taalcoach. Aanmelden bij Julia of Liesbeth 06 507 164 04
20:00 – 21:30	Rueda de Casino met Jelle + Marjolein Info via salsadiemen@gmail.com
VRIJDAG	
09:00 – 10:30	Yoga met Jojanneke 06 460 678 85
09:45 – 10:45	4 en 18 sept. Wandelplezier (4 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
10:30 – 11:30	Meditatie met Jojanneke 06 460 678 85
11:30 – 13:00	Yoga met Jojanneke 06 460 678 85
15:00 – 16:30	HVO eet samen Informatie via 06 507 164 04
19:00 – 22:00	25 sept. Sigfa Solutions Nederland Aanmelden bij Roy 06 488 330 42

ZATERDAG	
09:00 – 17:00	Typeles met Felicidade Voor kinderen/volwassenen 06 575 554 17 fltyiping.nl
10:00 – 11:00	Jumping Fitness met Wendy 06 542 335 85 / wendy@jongnutrition.nl
15:00 – 20:00	5 sept. Vegetarische Buurtkeuken met Rosa 06 160 747 88 / rosavanmourik@gmail.com

ZONDAG	
10:00 – 11:00	Jumping Fitness met Wendy 06 542 335 85
11:00 – 12:30	6, 13, 27 sept. en 4 okt. Vind Balans in de Overgang Info en aanmelden via 06 502 661 43 (Delilah)
15:00 – 16:30	HVO eet samen
13:30 – 16:30	20 sept. Bingo met Henny, Gerard en Chantal Info via Henny 06 197 763 74

Het Noorderlicht

Gruttoplein 2 | Noord | 06 507 164 04

MAANDAG	
09:45 – 10:45	14 sept. Wandelplezier (5 km)
10:00 – 11:00	14 sept. Wandelplezier (5 km)
11:15 – 12:15	14 sept. Wandelplezier (3 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
11:30 – 12:30	7 en 21 sept. Slow flow dansen Dansen zittend op en staand naast de stoel. Info en aanmelden via 06 250 986 20 / h.beukeboom@welzijndiemen.nl
10:30 – 15:00	Heidy begeleidt activiteiten Een dag met koffie, spelletjes, herinneringen aan vroeger, muziek en samen lunchen. Info en aanmelden via 06 250 986 20 / h.beukeboom@welzijndiemen.nl
20:15 – 21:15	Hatha Yoga met Rita 06 519 237 81
DINSDAG	
09:45 – 10:45	Stoelyoga met Ilse – VOL (wachttijst) Info via Cynthia 06 215 518 51
09:45 – 10:45	15 sept. Wandelplezier (6 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
12:00 – 14:00	Schilderen met Joke – VOL Info via 06 440 264 97
18:30 – 19:30	Vinyasa Flow yoga met Gonda
19:45 – 20:45	Vinyasa Flow yoga met Gonda Info en aanmelden via gondahaanstra@gmail.com

WOENSDAG	
11:00 – 12:00	Stoelgymnastiek met José Info bij José 06 464 311 66
15:30 – 16:30	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie) Informatie en aanmelden via Dorien 06 216 495 93 / d.dijk@welzijndiemen.nl
19:30 – 20:30	Pilates met Mirjam 06 247 201 62
20:45 – 21:45	Yin Yoga met Mirjam 06 247 201 62
DONDERDAG	
09:30 – 11:30	Creatief, Koffie en Kletspraat met Corry en Inge. Info via 't Kruidvat 06 507 164 04
13:30 – 16:00	Klaverjassen met Carry, Tiny en Lies Info en aanmelden bij Lies 06 309 547 70
19:30 – 20:30	Pilates met Mirjam 06 247 201 62
20:45 – 21:45	Yin Yoga Stretch & Relax met Mirjam 06 247 201 62 / info@moveyoursoul.nl

VRIJDAG	
09:45 – 10:45	11 sept. Wandelplezier (4 km) Informatie via Rens 06 371 689 76
10:30 – 11:00	25 sept. Hersenkrakers met Marianne Interessante vragen en quizjes om je hersenen fit te houden.
10:30 – 15:00	Heidy begeleidt activiteiten Een dag met koffie, spelletjes, herinneringen aan vroeger, muziek en samen lunchen. Info en aanmelden via 06 250 986 20 of h.beukeboom@welzijndiemen.nl
13:00 – 14:00	18 sept. Workshop: Zingen opent herinneringen Aanmelden via secretariaat@npza.nl

ZATERDAG	
15:30 – 17:30	Tafeltennis – inloop voor alle leeftijden Info via 06 507 164 04 06 160 747 88 / rosavanmourik@gmail.com

ZONDAG	
13:30 – 16:30	4 okt. Bingo met Henny, Gerard en Chantal Info via Henny 06 197 763 74

De Verbinding

Hoofllaan 4 | Centrum | 020 695 37 83

MAANDAG	
09:30 – 10:30	Stoelyoga met Cynthia – VOL 06 215 518 51
10:30 – 11:30	Stoelyoga met Ilse – nieuwe deelnemers welkom! Info en aanmelden via 06 215 518 51 (Cynthia)
DINSDAG	
09:30 – 10:30	Bewegen op muziek (65+) Info bij 06 464 311 66 (José)
11:45 – 12:45	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie) Info en aanmelden via Wendy 06 542 335 85 / w.jong@welzijndiemen.nl
WOENSDAG	
10:00 – 11:00	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie) – VOL (wachttijst) Info en aanmelden via Wendy 06 542 335 85 / w.jong@welzijndiemen.nl
11:00 – 12:00	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie) – VOL (wachttijst) Info en aanmelden via Wendy 06 542 335 85 / w.jong@welzijndiemen.nl
19:30 – 20:30	30 sept. Mindfulness & Meditatie – kennismakingsavond voor aankomende cursus. Info en aanm. via nu.in.verbinding@gmail.com
DONDERDAG	
11:15 – 12:45	10 en 24 sept. Boekenclub met Els Info via Els 06 330 976 11
12:00 – 13:30	3 sept. Broodje Samen Vooraf aanmelden bij Niels 06 556 225 34
13:30 – 14:30	3 sept. Sjoelen en andere spelletjes (inloop)
VRIJDAG	
13:30 – 15:30	25 sept. Mariska's huiskamer Info en aanmelden via mariskaфаedi@gmail.com
ZONDAG	
15:00 – 17:00	Ladies Empowerment met Fouzia – VOL fouziaouayati9@gmail.com / 06 289 991 28

Andere locaties

De locatie staat vermeld bij de activiteit

OP AFSpraak – Een ritje op de duofiets!
Geniet van een frisse neus, een praatje en de vrijheid van fietsen. Een vrijwilliger rijdt samen met jou door Diemen. Bel voor informatie of een afspraak: Julia [06 818 763 20](tel:0681876320).

MAANDAG t/m DONDERDAG	
9:30 – 12:30	Diemen voor Elkaar in de Brede HOED Heb je een hulpvraag, wil je hulp aanbieden, of ben je op zoek naar een maatje? Kom langs of neem contact op 020 314 47 00 / info@diemenvoorelkaar.nl

MAANDAG	
9:00 – 12:00	Kaarten maken in de Omval – Zomerstop Aanmelden bij Wil Klomp 020 600 36 68
9:00 – 12:00	Naaiclub – VOL in de Omval – Zomerstop Informatie bij Cynthia 06 215 518 51
09:45 – 10:45	21 sept. Wandelplezier – Tuintrail wandeling Droomtuin – Harmonielaan 52–56 (5 km)
10:00 – 11:00	28 sept. Wandelplezier – Diemerbos (5 km)
	21 sept. Wandelplezier – Tuintrail wandeling Droomtuin – Harmonielaan 52–56 (5 km)
11:15 – 12:15	28 sept. Wandelplezier – Diemerbos (5 km)
	21 sept. Wandelplezier – Tuintrail wandeling Droomtuin – Harmonielaan 52–56 (3 km)
	28 sept. Wandelplezier – Diemerbos (3 km)
	Informatie via Rens 06 371 689 76
16:30 – 17:00	Workout in de Wijk 30 min. buiten bewegen bij de Rode Touwen, Meelbeskamp. Info via Wendy 06 542 335 85

DINSDAG	
09:45 – 10:45	29 sept. Wandelplezier – Diemerbos (6 km) Informatie via Niels 06 556 225 34

WOENSDAG	
15:00 – 16:00	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie)
16:00 – 17:00	Vitaal Ouder Worden (incl. valpreventie) Informatie en aanmelden bij Dorien 06 216 495 93 / d.dijk@welzijndiemen.nl Locatie: Gymzaal Diemen-Noord, Gruttoplein 2

DONDERDAG	
10:00 – 10:30	Workout in de wijk 30 min. buiten bewegen bij Speelplaats Beukenhorst. Info: Alex 06 272 047 98

VRIJDAG	
09:45 – 10:45	25 sept. Wandelplezier – Diemerbos (6 km) Informatie via Rens 06 371 689 76

ZATERDAG	
13:00 – 14:45	6 sept. In makkelijke taal: Rondleiding bij tentoonstelling Historische Kring . Samen met een Taalcoach. In Winkelcentrum Diemerplein, Aanmelden: taalhulp@welzijndiemen.nl

ZONDAG	
13:00 – 15:15	Ladies only – zwemlessen in het Agobad Info en aanmelden via Moona 06 819 743 31
15:15 – 16:15	Vrij zwemmen voor vrouwen in het Agobad Info en aanmelden via Moona 06 819 743 31
15:15 – 16:15	Aquarobics in het Agobad Info en aanmelden via Moona 06 819 743 31

Activiteitenladder september 2026

Activiteiten voor kinderen, jeugd en jongeren

Meer informatie over deze activiteiten en de activiteiten voor volwassenen vind je op onze website welzijndiemen.nl. Heb je een vraag? Bel naar een van onze locaties of stuur een e-mail naar info@welzijndiemen.nl.



Huis van de Buurt 't Kruidvat Ouderkerkerlaan 30 | Zuid | 06 507 164 04

MAANDAG

16:00 – 17:00 **Capoeira voor Kids**
Info via [06 506 545 51](tel:0650654551)

DINSdag

10:00 – 11:30 **Maak en Groei** (2–4 jaar met ouder/verzorger).
Samen creatief en spelenderwijs ontdekken en leren! **Niet in schoolvakanties!**
Aanmelden bij Marwa [06 293 017 87](tel:0629301787)

16:30 – 17:30 **Afrodance** (8+ jaar)
Kom dansen met An-yeliek! In samenwerking met OnPoint Dancelab. Ervaring niet nodig.
Info en aanmelden bij Isis [06 239 075 59](tel:0623907559)

VRIJDAG

09:30 – 11:30 **Spelinloop Stichting Dynamo** (0–4 jaar)
Niet in schoolvakanties!
Info bij Saskia [06 451 310 93](tel:0645131093)

De Verbinding Hooftlaan 4 | Centrum | 020 695 37 83

MAANDAG

16:00 – 20:00 **Inloop CNTR** (16+ jaar)
Hulp bij het vinden van werk, jongeren ontmoeten, gamen, spelletjes doen of samen eten. I.s.m. Jesper (jeugdconsulent gemeente Diemen)
Info bij Alex [06 272 047 98](tel:0627204798)

WOENSDAG

15:00 – 16:00 **Woorden-Bouwers** (4–7 jaar)
Een speelse taalactiviteit. Doe mee en ontdek hoe leuk taal kan zijn!
Info en aanmelden bij Deniz [06 216 962 16](tel:0621696216)

16:30 – 18:00 **Girls Connect** (12+ jaar)
Join the squad!
Info en aanmelden bij Deniz [06 216 962 16](tel:0621696216)

DONDERDAG

09:45 – 11:00 **Woord en Groei** (2–4 jaar met ouder/verzorger).
Extra taalondersteuning; samen praten, leren en groeien. **Niet in schoolvakanties!**
Info en aanmelden bij Marwa [06 293 017 87](tel:0629301787)

15:30 – 17:00 **Krachtige Makers** (6–10 jaar)
Ontdek, creëer en beweeg! Bij Krachtige Makers kan alles: knutselen, experimenteren en plezier maken. **Niet in de schoolvakantie!**
Info en aanmelden bij Nisrine [06 384 623 55](tel:0638462355)

17:00 – 20:30 **Meiden koken met Fouzia** (13–17 jaar)
Leer lekkere en eenvoudige gerechten koken.
Info en aanmelden enkel via [06 289 991 28](tel:0628999128)

VRIJDAG

16:00 – 18:00 **Young Chefs** (10–16 jaar)
Samen de lekkerste gerechten maken en alles natuurlijk samen opeten.
Info en aanmelden bij Isis [06 239 075 59](tel:0623907559)

16:00 – 18:00 **Sport en Spel** (10–16 jaar)
Samen actief: sporten en spelen.
Niet in de schoolvakanties.
Informatie via Bassou [06 293 201 29](tel:0629320129)

Het Noorderlicht Gruttoplein 2 | Noord | 06 507 164 04

WOENSDAG

09:30 – 11:30 **Spelinloop Stichting Dynamo** (0–4 jaar)
Niet in schoolvakanties!
Info bij Saskia [06 451 310 93](tel:0645131093)

Buurtkamer RKL Rode Kruislaan 900 | Centrum

Activiteiten in samenwerking met de Flatmakers/Rode Kruislaan

DINSdag

17:00–19:00 **Inloop RKL** (14+ jaar)
Kom gezellig langs!
Info via Alex [06 272 047 98](tel:0627204798)

WOENSDAG

15:30 – 17:00 **Meidenmoment** (8–12 jaar)
Spel- en creatieve activiteiten in een gezellige sfeer. **Niet in schoolvakanties!**
Info en aanmelden bij Isis [06 239 075 59](tel:0623907559)

DONDERDAG

17:00–18:30 **Studie HUB – Huiswerkbegeleiding (12+ jaar)**
Voor middelbare scholieren. Hulp bij alle vakken. Begeleiding van iemand die het écht snapt. Rustige plek om te leren en te concentreren.
Info bij Deniz [06 216 962 16](tel:0621696216)

Andere locaties De locatie staat vermeld bij de activiteit

MAANDAG

09:30 – 11:30 **Spelinloop Stichting Dynamo** (0–4 jaar)
Niet in schoolvakanties! Info bij Saskia [06 451 310 93](tel:0645131093)
Locatie : De Brede HOED, D.J. Den Hartoglaan 8

15:30 – 17:00 **Chillmiddag** (4–12 jaar)
Een gezellige middag met leuke activiteiten en genoeg te doen! **Niet in schoolvakanties!**
Informatie bij Marwa [06 293 017 87](tel:0629301787)
Locatie : Beuky, Beukenhorst 130, Diemen Zuid

DINSdag

15:30 – 17:00 **MaakLab** (10–14 jaar)
Van bouwen en experimenteren tot ontwerpen en creëren. In het MaakLab ga je samen aan de slag! Meld je aan bij Isis [06 239 075 59](tel:0623907559)
Locatie : Beuky, Beukenhorst 130, Diemen Zuid

WOENSDAG

14:30 – 16:30 **Sport en Spel** (4–12 jaar met ouders)
Niet in de schoolvakanties.
Informatie bij Rens [06 371 689 76](tel:0637168976)
Locatie: De Rode Touwen

17:15 – 18:15 **Kickboks & Fun** (7–9 jaar) bij PLYGRND*

18:15 – 19:15 **Kickboksen** (10–14 jaar) bij PLYGRND*

19:30 – 20:30 **Kickboksen** (16+ jaar) bij PLYGRND*
* Aanmelden bij Bassou [06 293 201 29](tel:0629320129) / b.kone@welzijndiemen.nl
Locatie : PLYGRND, Verrijn Stuartweg 22R