

Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf september 2021

Maandag:			
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Ontspanning body and mind <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.00 – 11.00 uur Gratis Poonam Gogna peacefulmindnl@yahoo.com 06 16913708	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	Hatha Yoga Zachte yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 – 20.00 uur 20.15 – 21.15 uur Neem contact op met: Mickey Oudkerk Pool info@yogmix.nl yogamix.nl Schoolvakanties geen les
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Yoga Fina <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 – 10.30 uur 10.45 – 11.45 uur Neem contact op met: Margo van den Bosch yogafina@knpmail.nl 06 342696944 Schoolvakanties geen les <u>Lessen zijn vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet:	Kantklossen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 15.00 uur €10,- per maand Lia Baumeister Jonker l.baumeister-jonker@xs4all.nl 020 6135736
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	Bridge JVS <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 13.00 – 17.00 uur € 47,50 per jaar Jan de Jong 020 6157697	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	AGOG Anonieme gokverslaafden <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.30 – 21.30 uur Neem contact op met: Raymond de La Haya rdelahaya53@gmail.com 06 11093896

Dinsdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docent: Contact: Email: Telefoon:	Nederlandse taalles <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.30 – 11.30 uur Gratis Radia Vraag naar Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	De Studiekring 55+ Wilt u meer weten over onderwerpen die u interessant vind, kom bij de studiekering <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.30 - 15.30 uur Gratis Pieter Wietzes wietzes@kpnmail.nl 06 15601757
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Actieve gym <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 55+ 09.45 – 10.45 uur Neem contact op met: Paola Stempels Paola46@gmail.com 06 30321525	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Website: Telefoon: Extra info:	Studiezaal Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.00 - 18.00 uur Gratis nevin@studieزالen.com www.studieزالen.com 06 24551563 Vooraf aanmelden is verplicht
Activiteit: Ruimte: Wat: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Gezonde Leefstijl Interventie (GLI) <i>Groot cursuslokaal</i> Leren gezonder te leven ♂ en ♀ volwassenen 13.00 - 14.15 uur Gratis Elise Kuipers elisekuipers@online.nl 020 6143402 Aanmelden en verwijzing huisarts verplicht	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Telefoon: Extra info:	VCA Vrijwilligerscentrale Kom langs indien je interesse hebt om een vrijwilliger ergens te worden <i>Spreekkamer</i> ♂ en ♀ volwassenen 15.00 – 17.00 uur Gratis j.guijt@vca.nu 06 34030720 Liefst op afspraak
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docente: Contact: Email: Telefoon:	NT2 (NL taalles) <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 14.30 uur Gratis Ozlem Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	PRISMA Yoga <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.30 - 20.30 uur Neem contact op met: Annemieke Baauw abaauw@stichtingprisma.nl 020 8866260
		Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	Hatha Yoga Zachte yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 18.30 – 19.30 uur 20.15 – 21.15 uur Neem contact op met: Mickey Oudkerk Pool info@yogmix.nl yogmix.nl Schoolvakanties geen les

Woensdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Email:	Sporten met Ellen <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 09.00 - 10.00 uur Gratis Vraag naar Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon:	Bridge JVS <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 17.00 uur € 47,50 per jaar Jan de Jong 020 6157697
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Email: Extra info:	Yoga Fina <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 – 10.30 uur 10.45 – 11.45 uur Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl 06 18424350 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Email:	Meidenclub <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Tieners 14.45 – 17.15 uur Neem contact op met: Siham Tadmine s.tadmine@combiwel.nl
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email Telefoon: Extra info:	Tekenen / Schilderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 12.00 uur € 75,- per 10 lessen Els de Gruijter elsdegruijter@hotmail.com 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Teken je rot, schilder je wild! Creatieve middag voor kinderen <i>Hobbylokaal</i> Kinderen 6 t/m 12 jaar 15.00 – 16.30 uur 1 euro per les Inge Rooseboom boomroos@xs4all.nl 06 28841957
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	Stoel yoga MBVO <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.30 – 11.30 uur €7,- per maand Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl yogamix.nl Schoolvakanties geen les	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	New west voices Jongerenkoor <i>Kleine spiegelzaal</i> Jongeren 20.00 – 21.00 uur Gratis Sietske Roscan Abbing sietskemusic@gmail.com 06 40350398
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Email: Internet: Telefoon:	EDPlaats (ervaringsdeskundigen) Herstelgroep <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 12.00 – 13.30 <i>oneven weken fysiek/ even weken online</i> Alex alex@teamed.nl www.teamed.nl 06 18424350	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email Telefoon:	Dans-aerobics <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 20.15 – 22.00 uur € 17,15 per maand Lia Nickel niekellia2@gmail.com 06 29212248

Donderdag:			
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon: Extra info:	Tekenen / Schilderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 12.00 uur € 75,- per 10 lessen elsdegruijter@hotmail.com 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Contact: Email: Telefoon:	Saswitha Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.30 - 14.30 uur € 20,- per maand Lianne Koster deerik@hetnet.nl 0306176565
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	MBVO Gym 60+ <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 60+ 11.00 - 11.45 uur € 7,- per maand Marianne van Engelen mbvo_amsterdam@hotmail.com 020 8861070	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email:	Meidenclub <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Tieners 15.00 – 18.00 uur Neem contact op met: Siham Tadmire s.tadmire@combiwel.nl
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Wegwijs salon Inloop spreekuur Buurteam <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 12.30 – 14.00 uur Gratis Volgt	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijd: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	House of Joiey Open mode atelier <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 18:45 – 21:15 uur Eigen materiaal meenemen Desiree Jonkers Parishstudio24@gmail.com 06 40261935
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docent: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Nederlandse les <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ vrouwen 13.00 – 15.00 uur Gratis Janine Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132 Aanmelden verplicht	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Email: Telefoon:	Danca Zouk <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 18.00 - 19.00 uur € 17,15 per maand Wendel Recket amsterdamzouk@gmail.com 06 50409498
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Gezonde Leefstijl Interventie (GLI) Leren gezonder te leven <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 - 14.15 uur Gratis Elise Kuipers elisekuipers@online.nl 020 6143402	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijd: Kosten: Contactpersoon: Telefoon:	OVS Dans-aerobics ♂ en ♀ volwassenen 18.00 - 19.00 uur € 17,15 per maand Rietje Snijder 020 6153174
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Belangrijk:	De groene kans Samen gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer Buiten Iedereen 13.00 – op=op <u>Kom s.v.p. niet voor 12.45 uur</u>	Activiteit: Ruimte: Tijd: Voor wie: Kosten: Contact: Email:	Ervaringsgroep voor vrouwen i.s.m. TEAM ED <i>Groot cursuslokaal</i> 10.30 – 12.00 uur (even weken) ♂♂ Mannen Gratis Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl

Vrijdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Tekenen / Schilderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 – 12.00 uur € 75,- per 10 lessen Els de Gruijter elsdegruijter@hotmail.com 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Inloop jongeren <i>Inloop</i> 18.00 - 22.00 uur Gratis Alhossain Kamal a.kamal@combiwel.nl 06 39717857
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Yoga Fina <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 – 11.00 uur € 6,00 per les te voldoen per blok Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl 06 18424350 Nog 2 plekjes vrij Proefles mogelijk voor € 6,-	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Zumba <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 18.00 – 19.00 uur € 3,50 per les Joany Rijssel jobodywork@yahoo.com 06 28757800
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Zumba <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 – 11.15 uur € 3,50 per les Joany Rijssel jobodywork@yahoo.com 06 28757800	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Yoga Swagatam <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 – 20.30 uur €5,- per les John Gajadhar j.gajadhar61@mail.com 06 45247816
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	Creatief met textiel <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09:30 – 12:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee Ito 06 84254725	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Extra info:	Patroon tekenen/kleding maken <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 13:30 – 15:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee De groep werkt momenteel zelfstandig aan projecten tot er een docent gevonden is
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Internet: Telefoon:	Salsa <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen Beginners 1: 19.00 - 20.00 uur Beginners 2: 20.00 - 21.00 uur Gevorderden: 21.00 - 22.00 uur € 48,- Per 8 lessen www.salsarolf.com 06 34937130		

Zaterdag:		Zondag:	
Activiteit:	½ Huiswerkbegeleiding/ ½ Arabische Les (ook voor volwassenen)	Activiteit:	½ Huiswerkbegeleiding/ ½ Arabische Les (ook voor volwassenen)
Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>	Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>
Voor wie:	Kinderen van de basisschool	Voor wie:	Kinderen van de basisschool
Tijden:	12.00 - 16.00 uur	Tijden:	9.00 - 16.00 uur
Kosten:	Neem contact op met de contactpersoon	Kosten:	Neem contact op met de contactpersoon
Contactpersoon:	Mohsine Benchekroune	Contactpersoon:	Mohsine Benchekroune
Telefoon:	06 20408405	Telefoon:	06 20408405
Activiteit:	Taal en cultuur	Activiteit:	Taal en cultuur
Ruimte:	<i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i>	Ruimte:	<i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i>
Voor wie:	(Arabisch voor kinderen 5-15 jaar)	Voor wie:	(Arabisch voor kinderen 5-15 jaar)
Tijden:	09.00 - 15.00 uur	Tijden:	09.00 - 15.00 uur
Contactpersoon:	Stichting Harmonieus	Contactpersoon:	Stichting Harmonieus
Email:	Samenleven	Email:	Samenleven
Telefoon:	mtaimounti@outlook.com 06 51496076	Telefoon:	mtaimounti@outlook.com 06 51496076