

Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf oktober 2021

Maandag:

| | |
|---|--|
| <p>Activiteit: Yoga Fina Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 09.30 – 10.30 uur 10.45 – 11.45 uur Kosten: Neem contact op met: Contact: Margo van den Bosch Email: yogafina@knpmail.nl Telefoon: 06 342696944 Extra info: Schoolvakanties geen les <u>Lessen zijn vol</u></p> | <p>Activiteit: Kantklossen Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.00 – 15.00 uur Kosten: €10,- per maand Contact: Lia Baumeister Jonker Email: l.baumeister-jonker@xs4all.nl Internet: 020 6135736</p> |
| <p>Activiteit: Ankerkoor Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀ 55+ Vrouwen Tijden: 10.00 - 11.30 uur Kosten: € 3,50 per week (te voldoen per maand) Contact: Loes Westrus Telefoon: 6153100</p> | <p>Activiteit: Yogamix Wat: Hatha yoga Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 19.00 – 20.00 uur 20.15 – 21.15 uur Kosten: Neem contact op met: Contact: Mickey Oudkerk Pool Email: info@yogmix.nl Internet: yogamix.nl Extra info: Schoolvakanties geen les</p> |
| <p>Activiteit: Ontspanning body and mind Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 12.00 – 14.00 uur Kosten: Gratis Contact: Poonam Gogna Email: peacefulmindnl@yahoo.com Telefoon: 06 16913708</p> | <p>Activiteit: AGOG Wat: Anonieme gokverslaafden Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 19.30 – 21.30 uur Kosten: Neem contact op met: Contact: Raymond de La Haya Email: rdelahaya53@gmail.com Telefoon: 06 11093896</p> |
| <p>Activiteit: Bridge JVS Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ alle leeftijden Tijden: 13.00 – 17.00 uur Kosten: € 47,50 per jaar Contact: Jan de Jong Telefoon: 020 6157697</p> | |

Dinsdag:

| | | | |
|---|--|---|--|
| Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docent: Contact: Email: Telefoon: | Nederlandse taalles <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.30 – 11.30 uur Gratis Radia Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132 | Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Website: Telefoon: Extra info: | Studiezaal Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.00 - 18.00 uur Gratis Eva Schouten eva@studiezenen.com www.studiezenen.com 06 651940840 Vooraf aanmelden is verplicht |
| 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: Contact: 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 Jelle Guijt j.guijt@vca.nu 06 34030720 Liefst op afspraak |
| 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: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Tel/ whatsApp: Internet: | Girls Lounge meiden <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Tieners 14+ 17.00 – 19.00 uur Gratis Siham Tadmire s.tadmire@combiwel.nl +31613849617 www.combiweljongeren.nl |
| 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: Telefoon: | De Studiekring 55+ Wilt u meer weten over onderwerpen die u interessant vindt, kom bij de studiekring <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: Internet: Extra info: | Yoga mix <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 – 20.00 uur (Hatha yoga) 20.15 – 21.15 uur (Zachte yoga) Neem contact op met: Mickey Oudkerk Pool info@yogamix.nl yogamix.nl Schoolvakanties geen les |

| Woensdag: | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Activiteit: Sporten met Ellen Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 09.00 - 10.00 uur Kosten: Gratis Contact: Rita de Groot Telefoon: r.degroot@combiwel.nl Email: 06 39367132</p> | | <p>Activiteit: Bridge JVS Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.00 – 17.00 uur Kosten: € 47,50 per jaar Contact: Jan de Jong Telefoon: 020 6157697</p> | |
| <p>Activiteit: Yoga Fina Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 09.30 – 10.30 uur Kosten: 10.45 – 11.45 uur Contact: Mickey Oudkerk Pool Telefoon: info@yogamix.nl Email: yogamix.nl 06 18424350 Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</u></p> | | <p>Activiteit: Meidenclub/Ladies Lounge Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ Tijden: 15.00 – 17.00 uur 10-13 jr 18.00 – 22.00 uur 18+ Kosten: Gratis Contact: Siham Tadmene Email: s.tadmene@combiwel.nl Tel/ WhatsApp: +31613849617 Internet: www.combiweljongeren.nl</p> | |
| <p>Activiteit: Tekenen / Schilderen Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.00 - 12.00 uur Kosten: € 75,- per 10 lessen Contact: Els de Gruijter Email: elsdegruijter@hotmail.com Telefoon: 020 6753584 Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</u></p> | | <p>Activiteit: Teken je rot, schilder je wild! Wat: Creatieve middag voor kinderen Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: Kinderen 6 t/m 12 jaar Tijden: 15.00 – 16.30 uur Kosten: 1 euro per les Contact: Inge Rooseboom Email: boomroos@xs4all.nl Telefoon: 06 28841957</p> | |
| <p>Activiteit: Stoel yoga MBVO Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.30 – 11.30 uur Kosten: €7,- per maand Contact: Mickey Oudkerk Pool Email: info@yogamix.nl Internet: yogamix.nl Extra info: Schoolvakanties geen les</p> | | <p>Activiteit: New west voices Wat: Jongerenkoor Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Jongeren Tijden: 20.00 – 21.00 uur Kosten: Gratis Contact: Sietske Roscan Abbing Email: sietskemusic@gmail.com Telefoon: 06 40350398</p> | |
| <p>Activiteit: EDPlaats (ervaringsdeskundigen) Wat: Herstelgroep Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 12.00 – 13.30 <i>Oneven weken fysiek/ even weken online</i> Contact: Alex Email: alex@teamed.nl Internet: www.teamed.nl Telefoon: 06 18424350</p> | | <p>Activiteit: Dans-aerobics Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 20.15 – 22.00 uur Kosten: € 17,15 per maand Contact: Lia Niekel Email: niekellia2@gmail.com Telefoon: 06 29212248</p> | |

Donderdag:

| | |
|---|---|
| Activiteit: Tekenen / Schilderen Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.00 - 12.00 uur Kosten: € 75,- per 10 lessen Contact: elsdegruijter@hotmail.com Telefoon: 020 6753584 Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</u> | Activiteit: Saswitha Yoga Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.30 - 14.30 uur Contact: € 20,- per maand Lianne Koster Email: deerik@hetnet.nl Telefoon: 0306176565 |
| Activiteit: MBVO Gym 60+ Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ 60+ Tijden: 11.00 - 11.45 uur Kosten: € 7,- per maand Contact: Marianne van Engelen Email: mbvo_amsterdam@hotmail.com Telefoon: 020 8861070 | Activiteit: Meidenclub Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ Tieners Tijden: 15.00 – 18.00 uur Kosten: Neem contact op met: Contact: Siham Tadmire Email: s.tadmire@combiwel.nl |
| Activiteit: Wegwijs salon Wat: Inloop spreekuur Buurtteam Ruimte: <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 12.30 – 14.00 uur Kosten: Gratis | Activiteit: House of Joiey Open mode atelier Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijd: 18:45 – 21:15 uur Kosten: Eigen materiaal meenemen Contact: Desiree Jonkers Email: Parishstudio24@gmail.com Telefoon: 06 40261935 |
| Activiteit: Nederlandse les Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 13.00 – 15.00 uur Kosten: Gratis Docent: Janine Contact: Rita de Groot Email: r.degroot@combiwel.nl Telefoon: 06 39367132 Extra info: Aanmelden verplicht | Activiteit: Danca Zouk Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 19.30 - 21.00 uur Contact: € 17,15 per maand Wendel Recket Email: amsterdamzouk@gmail.com Telefoon: 06 50409498 |
| Activiteit: Gezonde Leefstijl Interventie (GLI) Wat: Leren gezonder te leven Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.00 - 14.15 uur Kosten: Gratis Contact: Elise Kuipers Email: elisekuipers@online.nl Telefoon: 020 6143402 | Activiteit: Dans-aerobics OVS Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijd: 18.00 - 19.00 uur Kosten: € 17,15 per maand Contact: Rietje Snijder Telefoon: 020 6153174 |
| Activiteit: De groene kans Wat: Samen gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer Ruimte: Buiten Voor wie: Iedereen Tijden: 13.00 – op=op Belangrijk: <u>Kom s.v.p. niet voor 12.45 uur</u> | Activiteit: Ervaringsgroep voor vrouwen i.s.m. TEAM ED Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Tijd: 10.30 – 12.00 uur (even weken) Voor wie: ♀♀ vrouwen Kosten: Gratis Contact: Gaby du Pon Email: 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: Contact: 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 lto 06 84254725 | Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: | Patroon tekenen/kleding maken <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 13:30 – 15:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl |
| 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 |
| Contact: | Mohsine Benchekroune | Contact: | 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 |
| Contact: | Stichting Harmonieus Samenleven | Contact: | Stichting Harmonieus Samenleven |
| Email: | mtaimounti@outlook.com | Email: | mtaimounti@outlook.com |
| Telefoon: | 06 51496076 | Telefoon: | 06 51496076 |