

Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf februari 2022

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: ♂ en ♀ volwassenen 55+ 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: Telefoon:	De Studiekring 55+ Wilt u meer weten over onderwerpen die u interessant vindt, kom bij de studiekring <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.00 - 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: Contact: Email: Website: Telefoon: Extra info:	Studiezaal Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis Eva Schouten eva@studiezalen.com www.studiezalen.com 06 651940840 Vooraf aanmelden is verplicht
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Ontspanning body and mind <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 12.00 – 14.00 uur Gratis Poonam Gogna peacefulmindnl@yahoo.com 06 16913708	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: WhatsApp: Internet:	Meidenclub/Ladies Lounge <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ 15.15 – 17.15 uur 14+ 17.15 – 19.15 uur 18+ Gratis Siham Tadmine s.tadmine@combiwel.nl +31613849617 www.combiweljongeren.nl
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: 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
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:	Naaicursus Desiree <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 09:30 – 12:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl

Woensdag:

Activiteit: Sporten met Ellen Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 09.00 - 10.00 uur Kosten: Gratis Contact: Rita de Groot Email: r.degroot@combiwel.nl Telefoon: 06 39367132	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
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: Margo van den Bosch Email: yogafina@knpmail.nl Telefoon: 06 342696944 Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	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 Tadmire Email: s.tadmire@combiwel.nl Tel/ WhatsApp: +31613849617 Internet: www.combiweljongeren.nl
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>	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
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	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
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	

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: Elaine vd Feen Email: mbvo_amsterdam@hotmail.com	Activiteit: Inloop jongeren Ruimte: <i>Inloop</i> Tijden: 16.00 – 17.30 uur (tieners) 17.30 – 19.00 uur (18+) Kosten: Gratis Contact: Alhossain Kamal Email: a.kamal@combiwel.nl Telefoon: 06 39717857
Activiteit: Wegwijs salon Wat: Inloop spreekuur Buurtteam Ruimte: <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.30 – 14.30 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 Kosten: € 17,15 per maand Contact: 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: Ervaringsgroep voor vrouwen i.s.m. TEAM ED Ruimte: <i>Tijdelijk online</i> Tijd: 10.30 – 12.00 uur (even weken) Voor wie: ♀ vrouwen Kosten: Gratis Contact: Gaby du Pon Email: g.dupon@combiwel.nl Telefoon: 06 19000878
Activiteit: De groene kans Wat: Samen gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer Ruimte: <i>Buiten</i> Voor wie: Iedereen Tijden: 13.00 – op=op Belangrijk: <u>Kom s.v.p. niet voor 12.45 uur</u>	

Vrijdag:			
<p>Activiteit: Creatief met textiel Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 09:30 – 12:30 uur Kosten: Gratis, neem wel zelf materiaal mee Contact: Ito Telefoon: 06 84254725</p>		<p>Activiteit: Sporten met Soumaya Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀ vrouwen Tijden: 11.30 – 12.30 uur Kosten: Gratis Contact: Soumaya Abalhoussaïen Email: Soumaya_abalhoussaïen@hotmail.com Telefoon: 0640956114</p>	
<p>Activiteit: WMO inloop GGZ Ruimte: <i>Inloop</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 09.30 – 11.30 uur Kosten: Gratis Contact: Gayetrie Jaddoe Email: g.jaddoe@ggzingeeest.nl Telefoon: 06 12384225</p>		<p>Activiteit: Studiezaal Ruimte: Huiswerkbegeleiding Voor wie: <i>Kleine/grote spiegelzaal.grootcursuslokaal</i> Tijden: Groep 6,7 en 8 16.15 - 18.30 uur Kosten: Gratis Contact: Eva Schouten Email: eva@studiezenen.com Telefoon: www.studiezenen.com Extra info: 06 651940840 Vooraf aanmelden is verplicht</p>	
<p>Activiteit: Yoga Fina Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.00 – 11.00 uur Kosten: € 6,00 per les te voldoen per blok Contact: Margo van den Bosch Email: yogafina@kpnmail.nl Telefoon: 06 18424350 Extra info: Nog 2 plekjes vrij Proefles mogelijk voor € 6,-</p>		<p>Activiteit: Yoga Swagatam Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 19.00 – 20.30 uur Kosten: €5,- per les Contact: John Gajadhar Email: j.gajadhar61@mail.com Telefoon: 06 45247816</p>	
<p>Activiteit: Zumba Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.00 – 11.15 uur Kosten: 18.00 – 19.00 uur Contact: € 3,50 per les Email: Joany Rijssel Telefoon: jobodywork@yahoo.com 06 28757800</p>		<p>Activiteit: Patroon tekenen/kleding maken Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Volwassenen Tijden: 13:30 – 15:30 uur Kosten: Gratis, neem wel zelf materiaal mee Contact: Gaby du Pon Email: g.dupon@combiwel.nl Extra info: Samen (geen les/docent)</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: Salsa Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Volwassenen Tijden: Beginners 1: 19.00 - 20.00 uur Beginners 2: 20.00 - 21.00 uur Gevorderden: 21.00 - 22.00 uur Kosten: € 40,- per 6 lessen Internet: www.salsarolf.com Telefoon: 06 34937130</p>	

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:	harmonieus@outlook.com	Email:	harmonieus@outlook.com
Telefoon:	06 51496076	Telefoon:	06 51496076
Activiteit:	Stichting Lucy	Activiteit:	Perzische taalles
Ruimte:	<i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i>	Ruimte:	<i>Klein cursuslokaal</i>
Voor wie:	15:15 – 17:15 uur	Voor wie:	♂ en ♀ volwassenen
Tijden:	Volwassenen en kinder activiteiten	Tijden:	10.00 – 12.00 uur
Contact:	Seble Alemu	Contact:	Marzi Heydarian
Email:	Govanie1976@yahoo.com	Email:	marziheydarian@gmail.com
Telefoon:	0633711010	Telefoon:	06 86176197
		Activiteit:	Indiase dans
		Ruimte:	<i>Kleine spiegelzaal</i>
		Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen
		Tijden:	12.00 - 16.00 uur
		Contact:	Henriette van Staal
		Email:	henriette.van.staal@gmail.com
		Telefoon:	06 55531561
		Activiteit:	Meidenclub/Ladies Lounge
		Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>
		Voor wie:	♀ 16+
		Tijden:	18.00 – 21.00 uur
		Kosten:	Gratis
		Contact:	Siham Tadmine
		Email:	s.tadmine@combiwel.nl
		Telefoon:	+31613849617
		Internet:	www.combiweljongeren.nl
		Activiteit:	New west voices
		Wat:	Jongerenkoor
		Ruimte:	<i>Grote 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