

# Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf maart 2022

## Maandag:

<p>Activiteit: <b>Yoga Fina</b>            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: <b>yogafina@knpmail.nl</b>            Telefoon: 06 342696944            Extra info: Schoolvakanties geen les  <u>Lessen zijn vol</u></p>	<p>Activiteit: <b>Kantklossen</b>            Ruimte: <i>Hobbylokaal</i>            Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen            Tijden: 13.00 - 15.00 uur            Kosten: €10,- per maand            Contact: Lia Baumeister Jonker            Email: <b>l.baumeister-jonker@xs4all.nl</b>            Internet: 020 6135736</p>
<p>Activiteit: <b>Ankerkoor</b>            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: <b>Yogamix</b>            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: <b>info@yogmix.nl</b>            Internet: <b>yogamix.nl</b>            Extra info: Schoolvakanties geen les</p>
<p>Activiteit: <b>Ontspanning body and mind</b>            Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>            Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen            Tijden: 12.00 - 14.00 uur            Kosten: Gratis            Contact: Poonam Gogna            Email: <b>peacefulmindnl@yahoo.com</b>            Telefoon: 06 16913708</p>	<p>Activiteit: <b>AGOG</b>            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: <b>rdehaya53@gmail.com</b>            Telefoon: 06 11093896</p>
<p>Activiteit: <b>Bridge JVS</b>            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: Contact: Email: Telefoon:	<b>Naaicursus voor beginners</b> <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 09:30 - 12:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee Desiree Jonkers <b>parishstudio@gmail.com</b> 06 40261935	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Contact: Email: WhatsApp: Internet:	<b>Meidenclub/Ladies Lounge</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ 15.15 - 17.15 uur 14+ 17.15 - 19.15 uur 18+ Gratis Janneke Simons <b>j.simons@combiwel.nl</b> 06 14624457 <b>www.combiweljongeren.nl</b>
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Docent: Contact: Email: Telefoon:	<b>Nederlandse taalles</b> <i>Hobbylokaal/kleine cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.30 - 11.30 uur (Radia) 10.00 - 13.00 uur (Asmea) Gratis Radia Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Website: Telefoon: Extra info:	<b>Studiezaal</b> Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/groot cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis Eva Schouten <b>eva@studiezenen.com</b> <b>www.studiezenen.com</b> 06 51940840 Vooraf aanmelden is verplicht Alle schoolvakanties geen les
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Actieve gym</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 55+ 10.30 - 11.30 uur Neem contact op met: Paola Stempels <b>Paola46@gmail.com</b> 06 30321525	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>PRISMA Yoga</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.15 - 20.30 uur Neem contact op met: Magali Mayers <b>mameijers@stichtingprisma.nl</b> 0208866260
Activiteit: Ruimte: Wat: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	<b>Gezonde Leefstijl Interventie (GLI)</b> <i>Groot cursuslokaal</i> Leren gezonder te leven ♂ en ♀ volwassenen 13.00 - 14.15 uur Gratis Elise Kuipers <b>elisekuipers@online.nl</b> 020 6143402 Aanmelden en verwijzing huisarts verplicht	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	<b>Yoga mix</b> <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 <b>info@yogamix.nl</b> <b>yogamix.nl</b> Schoolvakanties geen les
Activiteit: Wat:  Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>De Studiekring 55+</b> Wilt u meer weten over onderwerpen die u interessant vind, kom bij de studiekekring <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.00 - 15.30 uur Gratis Pieter Wietzes <b>wietzes@kpnmail.nl</b> 06 15601757		

## Woensdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Sporten met Ellen</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 09.00 - 10.00 uur Gratis Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Bridge JVS</b> <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: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	<b>Yoga Fina</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 - 10.30 uur 10.45 - 11.45 uur Margo van den Bosch <b>yogafina@knpmail.nl</b> 06 342696944 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Tel: Internet:	<b>Meidenclub/Ladies Lounge</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ 15.00 - 17.00 uur 10-13 jr 18.00 - 22.00 uur 18+ Gratis Janneke Simons <b>j.simons@combiwel.nl</b> 06 14624457 <b>www.combiweljongeren.nl</b>
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	<b>Tekenen / Schilderen</b> <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 12.00 uur € 75,- per 10 lessen Els de Gruijter <b>elsdegruijter@hotmail.com</b> 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Teken je rot, schilder je wild!</b> Creatieve middag voor kinderen <i>Hobbylokaal</i> Kinderen 6 t/m 12 jaar 15.00 - 16.30 uur 1 euro per les Inge Rooseboom <b>boomroos@xs4all.nl</b> 06 28841957
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	<b>Stoel yoga MBVO</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.30 - 11.30 uur €7,- per maand Mickey Oudkerk Pool <b>info@yogamix.nl</b> <b>yogamix.nl</b> Schoolvakanties geen les	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Zumba</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 - 20.00 uur Gratis Souad <b>Souad3@live.nl</b> 06 45868808
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Email: Internet: Telefoon:	<b>EDPlaats (ervaringsdeskundigen)</b> Herstelgroep <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 12.00 - 13.30 <i>Oneven weken fysiek/ even weken online</i> Alex <b>alex@teamed.nl</b> <b>www.teamed.nl</b> 06 18424350		

## Donderdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon: Extra info:	<b>Tekenen / Schilderen</b> <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 12.00 uur € 75,- per 10 lessen <b>elsdegruijter@hotmail.com</b> 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Gezonde Leefstijl Interventie (GLI)</b> Leren gezonder te leven <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 - 14.15 uur Gratis Elise Kuipers <b>elisekuipers@online.nl</b> 020 6143402
Activiteit: Ruimte: Tijd: Voor wie: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Ervaringsgroep voor vrouwen i.s.m. TEAM ED</b> <i>Groot cursuslokaal</i> 10.30 - 12.00 uur (even weken) ♀ vrouwen Gratis Gaby du Pon <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Contact: Email: Telefoon:	<b>Saswitha Yoga</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.30 - 14.30 uur € 20,- per maand Lianne Koster <b>deerik@hetnet.nl</b> 0306176565
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten:	<b>Wegwijs salon</b> Inloop spreekuur Buurtteam <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal/inloop</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.30 - 14.30 uur Gratis	Activiteit: Ruimte: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Inloop jongeren</b> <i>Inloop</i> 16.00 - 17.30 uur (tieners) 17.30 - 19.00 uur (18+) Gratis Alhossain Kamal <b>a.kamal@combiwel.nl</b> 06 39717857
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email:	<b>MBVO Gym 60+</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 60+ 11.15 - 12.00 uur € 7,- per maand Elaine vd Feen <b>mbvo_amsterdam@hotmail.com</b>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Danca Zouk</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.30 - 21.00 uur € 17,15 per maand Wendel Recket <b>amsterdamzouk@gmail.com</b> 06 50409498
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Belangrijk:	<b>De groene kans</b> Samen gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer <i>Buiten</i> Iedereen 13.00 - op=op <u>Kom s.v.p. niet voor 12.45 uur</u>		

<b>Vrijdag:</b>			
<p>Activiteit: <b>Creatief met textiel</b>  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: <b>Sporten met Soumaya</b>  Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>  Voor wie: ♀ vrouwen  Tijden: 11.30 - 12.30 uur  Kosten: Gratis  Contact: Soumaya Abalhousaïen  Email: <a href="mailto:Soumaya_abalhousaïen@hotmail.com">Soumaya_abalhousaïen@hotmail.com</a>  Telefoon: 0640956114</p>	
<p>Activiteit: <b>WMO inloop GGZ</b>  Ruimte: <i>Inloop</i>  Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen  Tijden: 09.00 - 12.00 uur  Kosten: Gratis  Contact: Gayetrie Jaddoe  Email: <a href="mailto:g.jaddoe@ggzingeest.nl">g.jaddoe@ggzingeest.nl</a>  Telefoon: 06 12384225</p>		<p>Activiteit: <b>Patroon tekenen/kleding maken</b>  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: <a href="mailto:g.dupon@combiwel.nl">g.dupon@combiwel.nl</a>  Extra info: Samen (geen les/docent)</p>	
<p>Activiteit: <b>Yoga Fina</b>  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: <a href="mailto:yogafina@kpnmail.nl">yogafina@kpnmail.nl</a>  Telefoon: 06 18424350  Extra info: Nog 2 plekjes vrij  Proefles mogelijk voor € 6,-</p>		<p>Activiteit: <b>Studiezaal</b>  Ruimte: <i>Huiswerkbegeleiding</i>  Voor wie: <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i>  Tijden: Groep 6,7 en 8  Kosten: 15.30 - 18.30 uur  Gratis  Contact: Eva Schouten  Email: <a href="mailto:eva@studiezenen.com">eva@studiezenen.com</a>  Internet: <a href="http://www.studiezenen.com">www.studiezenen.com</a>  Telefoon: 06 651940840  Extra info: Vooraf aanmelden is verplicht  Alle schoolvakanties geen les</p>	
<p>Activiteit: <b>Zumba</b>  Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>  Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen  Tijden: 10.00 - 11.15 uur  18.00 - 19.00 uur  Kosten: € 3,50 per les  Contact: Joany Rijssel  Email: <a href="mailto:jobodywork@yahoo.com">jobodywork@yahoo.com</a>  Telefoon: 06 28757800  Extra info: Per 1 april</p>		<p>Activiteit: <b>Yoga Swagatam</b>  Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i>  Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen  Tijden: 19.00 - 20.30 uur  Kosten: €5,- per les  Contact: John Gajadhar  Email: <a href="mailto:j.gajadhar61@gmail.com">j.gajadhar61@gmail.com</a>  Telefoon: 06 45247816</p>	
<p>Activiteit: <b>Tekenen / Schilderen</b>  Ruimte: <i>Hobbylokaal</i>  Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen  Tijden: 10.00 - 12.00 uur  Kosten: € 75,- per 10 lessen  Contact: Els de Gruijter  Email: <a href="mailto:elsdegruijter@hotmail.com">elsdegruijter@hotmail.com</a>  Telefoon: 020 6753584  Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</u></p>		<p>Activiteit: <b>Salsa</b>  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: <a href="http://www.salsarolf.com">www.salsarolf.com</a>  Telefoon: 06 34937130</p>	

Zaterdag:		Zondag:	
Activiteit:	<b>½ Huiswerkbegeleiding/ ½ Arabische Les (ook voor volwassenen)</b>	Activiteit:	<b>½ Huiswerkbegeleiding/ ½ Arabische Les (ook voor volwassenen)</b>
Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>	Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>
Voor wie:	Kinderen van de basisschool	Voor wie:	Kinderen van de basisschool
Tijden:	09.30 - 15.00 uur	Tijden:	9.30 - 15.00 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:	<b>Taal en cultuur</b>	Activiteit:	<b>Taal en cultuur</b>
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:	<b>harmonieus@outlook.com</b>	Email:	<b>harmonieus@outlook.com</b>
Telefoon:	06 51496076	Telefoon:	06 51496076
Activiteit:	<b>Stichting Lucy</b>	Activiteit:	<b>Indiase dans</b>
Ruimte:	<i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i>	Ruimte:	<i>Kleine spiegelzaal</i>
Voor wie:	15:15 - 17:15 uur	Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen
Tijden:	Volwassenen en kinder activiteiten	Tijden:	12.00 - 16.00 uur
Contact:	Seble Alemu	Contact:	Henriette van Staal
Email:	<b>Govanie1976@yahoo.com</b>	Email:	<b>henriette.van.staal@gmail.com</b>
Telefoon:	0633711010	Telefoon:	06 55531561
		Activiteit:	<b>Communicatie &amp; socialisatie</b>
		Ruimte:	<b>Groot cursuslokaal</b>
		Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen
		Tijden:	19.00 - 22.00 uur
		Voor meer info:	
		Email:	<b>aydan_42@live.nl</b>