

Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf maart 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@knppmail.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: Contact: Email: Telefoon:	Naaicursus voor beginners <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 09:30 - 12:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee Desiree Jonkers parishstudio@gmail.com 06 40261935	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 Janneke Simons j.simons@combiwel.nl 06 14624457 www.combiweljongeren.nl
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docent: Contact: Email: Telefoon:	Nederlandse taalles <i>Hobbylokaal/kleine cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.30 - 11.30 uur (Radia) 10.00 - 13.00 uur (Asmea) 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/groot cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis Eva Schouten eva@studiezenen.com www.studiezenen.com 06 51940840 Vooraf aanmelden is verplicht Alle schoolvakanties geen les
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Actieve gym <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 55+ 10.30 - 11.30 uur Neem contact op met: Paola Stempels Paola46@gmail.com 06 30321525	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	PRISMA Yoga <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.15 - 20.30 uur Neem contact op met: Magali Mayers mameijers@stichtingprisma.nl 0208866260
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: 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 studiekekring <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.00 - 15.30 uur Gratis Pieter Wietzes wietzes@kpnmail.nl 06 15601757		

Woensdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Sporten met Ellen <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 09.00 - 10.00 uur Gratis Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: 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: Contact: Email: Telefoon: 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@knpmail.nl 06 342696944 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Tel: Internet:	Meidenclub/Ladies Lounge <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ 15.00 - 17.00 uur 10-13 jr 18.00 - 22.00 uur 18+ Gratis Janneke Simons j.simons@combiwel.nl 06 14624457 www.combiweljongeren.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: Contact: 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: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Zumba <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 - 20.00 uur Gratis Souad Souad3@live.nl 06 45868808
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		

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: 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: Tijd: Voor wie: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Ervaringsgroep voor vrouwen i.s.m. TEAM ED <i>Groot cursuslokaal</i> 10.30 - 12.00 uur (even weken) ♀ vrouwen Gratis Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl 06 19000878	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: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten:	Wegwijs salon Inloop spreekuur Buurtteam <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal/inloop</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.30 - 14.30 uur Gratis	Activiteit: Ruimte: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Inloop jongeren <i>Inloop</i> 16.00 - 17.30 uur (tieners) 17.30 - 19.00 uur (18+) Gratis Alhossain Kamal a.kamal@combiwel.nl 06 39717857
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email:	MBVO Gym 60+ <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 60+ 11.15 - 12.00 uur € 7,- per maand Elaine vd Feen mbvo_amsterdam@hotmail.com	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Danca Zouk <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.30 - 21.00 uur € 17,15 per maand Wendel Recket amsterdamzouk@gmail.com 06 50409498
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Belangrijk:	De groene kans 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>		

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 Abalhousaïen Email: Soumaya_abalhousaïen@hotmail.com Telefoon: 0640956114</p>	
<p>Activiteit: WMO inloop GGZ Ruimte: <i>Inloop</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 09.00 - 12.00 uur Kosten: Gratis Contact: Gayetrie Jaddoe Email: g.jaddoe@ggzingeest.nl Telefoon: 06 12384225</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: 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 plekje vrij Proefles mogelijk voor € 6,-</p>		<p>Activiteit: Studiezaal 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: eva@studiezenen.com Internet: www.studiezenen.com Telefoon: 06 651940840 Extra info: Vooraf aanmelden is verplicht Alle schoolvakanties geen les</p>	
<p>Activiteit: Zumba 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: jobodywork@yahoo.com Telefoon: 06 28757800 Extra info: Per 1 april</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@gmail.com Telefoon: 06 45247816</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:	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:	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:	Indiase dans
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:	Govanie1976@yahoo.com	Email:	henriette.van.staal@gmail.com
Telefoon:	0633711010	Telefoon:	06 55531561
		Activiteit:	Communicatie & socialisatie
		Ruimte:	Groot cursuslokaal
		Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen
		Tijden:	19.00 - 22.00 uur
		Voor meer info:	
		Email:	aydan_42@live.nl