

# Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf juni 2022

## Maandag:

<p>Activiteit: <b>Yoga Fina</b>            Wat: Hatha Yoga            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@kpnmail.nl</b>            Telefoon: 06 34269944            Extra info: Schoolvakanties geen les            Internet: <b>www.yogafina.nl</b></p>	<p>Activiteit: <b>Eettafel/3 gangen buurtmaaltijd</b>            Ruimte: Inloop            Opties: Halal/vegatarisch            Voor wie: ♂ en ♀ iedereen            Tijden: 16.30 – 18.30 uur            Kosten: 5 euro            Contact: Anita Muschner            Email: <b>a.muschner@soozamsterdam.nl</b>            Telefoon: 06 48586628            Extra info: Vooraf aanmelden i.v.m. met inkopen            Kan tot 10.00 uur die dag zelf</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>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>Ontspanning body and mind</b>            Ruimte: <i>Kleine 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>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>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>	<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>rdelahaye53@gmail.com</b>            Telefoon: 06 11093896</p>

## Dinsdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Bootcamp</b> <i>Grote spiegelzaal/klene spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.00 – 10.15 uur 10.30 – 11.30 uur €2,50 per les Faiya Bakens <b>b.bakens@hotmail.com</b> 06 22963767	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email/Tel:	<b>De Studiekring 55+</b> Leren over interessante onderwerpen <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.00 - 15.30 uur Gratis Pieter Wietzes <b>wietzes@kpnmail.nl / 06 15601757</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) 12.00 - 15.00 uur (Asmea) Gratis Radia Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	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+ 17.00 - 19.00 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:	<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: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Website: Telefoon:	<b>Studiezaal</b> Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/groot cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis / aanmelden verplicht Eva Schouten <b>eva@studiezenen.com</b> <b>www.studiezenen.com</b> 06 51940840
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: Website:	<b>Tienerclub/In tha hood</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> 16.00 – 18.00 uur (10-15 jr) 18.00 – 20.00 uur (16+) Gratis Alhossain Kamal <b>a.kamal@combiwel.nl</b> 06 39717857
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Huiskamer team Ed</b> <i>Inloop/bar</i> ♂ en ♀ Volwassenen 11.00 – 12.00 uur (wandelen) 12.00 – 13.00 uur (lunch) 13.00 – 15.00 uur (inloop) Gratis Gaby / <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Contact: Email/ web: 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 / yogamix.nl</b> Schoolvakanties geen les
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 Verwijzing huisarts verplicht	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

## Woensdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Sporten met Ellen</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 09.00 - 10.00 uur Gratis Ellen Jansen 06 39018186	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:	<b>Patroon tekenen/kleding maken</b> <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 09.00 – 12.00 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee Rosalie / <a href="mailto:r.brunt@combiwel.nl">r.brunt@combiwel.nl</a>	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 SihamTadmine <a href="mailto:s.tadmine@combiwel.nl">s.tadmine@combiwel.nl</a> 06 13849617 <a href="http://www.combiweljongeren.nl">www.combiweljongeren.nl</a>
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Internet	<b>Yoga Fina</b> Hatha Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 - 10.30 uur 10.45 - 11.45 uur Margo van den Bosch <a href="mailto:yogafina@kpnmail.nl">yogafina@kpnmail.nl</a> 06 34269944 <a href="http://www.yogafina.nl">www.yogafina.nl</a>	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 <a href="mailto:boomroos@xs4all.nl">boomroos@xs4all.nl</a> 06 28841957
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 <a href="mailto:elsdegruijter@hotmail.com">elsdegruijter@hotmail.com</a> 020 6753584 <u>Plekken beschikbaar</u>	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 <a href="mailto:Souad3@live.nl">Souad3@live.nl</a> 06 45868808
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 <a href="mailto:info@yogamix.nl">info@yogamix.nl</a> <a href="http://yogamix.nl">yogamix.nl</a> Schoolvakanties geen les	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>New west voices</b> Jongerenkoor <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ Jongeren 20.00 – 21.00 uur Gratis Sietske Roscan Abbing <a href="mailto:sietskemusic@gmail.com">sietskemusic@gmail.com</a> 06 40350398
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: 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 / <a href="mailto:alex@teamed.nl">alex@teamed.nl</a> <a href="http://www.teamed.nl">www.teamed.nl</a> 06 18424350		

## Donderdag:

Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon: Extra info:	<b>Op eigen kracht training</b> Budgetering training <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 – 11.30 uur Gratis <b>opeigenkracht@deregenboog.org</b> 020 53 17 600 06 82696263 whatsapp	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: 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: 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: 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: Tijden: Kosten: Contact: Email:	<b>Blijfgroep cursus – en nu ik</b> <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i> 15.00 – 17.30 uur Gratis Nathalie Wallet <b>n.wallet@blijfgroep.nl</b>
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten:	<b>Wegwijs salon</b> Inloop spreekuur Buurtteam <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal/inloop/grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 11.00 – 15.00 uur Gratis	Activiteit: Ruimte: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Tienerclub/In tha hood</b> <i>Kleine spiegelzaal</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: Internet:	Girlzlounge Meiden 17.00 – 19.00 uur Gratis SihamTadmine <b>s.tadmine@combiwel.nl</b> 06 13849617 <b>www.combiweljongeren.nl</b>
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>	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

## Vrijdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>WMO inloop GGZ</b> <i>Inloop</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.00 - 12.00 uur Gratis Gayetrie Jaddoe <b>g.jaddoe@ggzingeest.nl</b> 06 12384225	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Zumba</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 11.15 uur € 3,50 per les Joany Rijssel <b>jobodywork@yahoo.com</b> 06 28757800
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Sport met Deborah</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.00 – 10.00 uur € 2,50 per les Umm Emin 06 28866705	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Sporten met Soumaya</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 11.30 - 12.30 uur Gratis Soumaya Abalhousaien <b>Soumaya_abalhousaien@hotmail.com</b> 0640956114
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Creatief met textiel</b> <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: Email: Telefoon: Extra info: Internet:	<b>Stoel yoga les</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 11.15 – 12.30 uur Neem contact op met: Margo van den Bosch <b>yogafina@kpnmail.nl</b> 06 34269944 Schoolvakanties geen les <b>www.yogafina.nl</b>
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Internet: Extra info:	<b>Yoga Fina</b> Hatha yogales <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 11.00 uur € 6,00 per les te voldoen per blok Margo van den Bosch <b>yogafina@kpnmail.nl</b> 06 34269944 <b>www.yogafina.nl</b> Schoolvakanties geen les	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Telefoon: Extra info:	<b>Studiezaal</b> Huiswerkbegeleiding <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis Eva Schouten <b>eva@studiezalen.com</b> <b>www.studiezalen.com</b> 06 651940840 Vooraf aanmelden is verplicht Alle schoolvakanties geen les
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: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Meidentraing</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 17.00 – 18.30 uur €2,50 per les Faiya Bakens <b>b.bakens@hotmail.com</b> 06 22963767

## Vrijdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Zumba</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 18.00 - 19.00 uur € 3,50 per les Joany Rijssel <b>jobodywork@yahoo.com</b> 06 28757800	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Internet: Telefoon:	<b>Salsa</b> <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 € 40,- per 6 lessen <b>www.salsarolf.com</b> 06 34937130
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Yoga Swagatam</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 - 20.30 uur €5,- per les John Gajadhar <b>j.gajadhar61@gmail.com</b> 06 45247816		

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>Sporten in de buurt</b>		
Ruimte:	<i>Locatie: Gymzaal Einsteinschool (Otto Heldringhstraat)</i>		
Voor wie:	16:00 - 18:00 (10-15 jaar)		
Tijden:	18:00 - 20:00 (16+)		
Contact:	Alhossain Kamal		
Email:	<b>a.kamal@combiwel.nl</b>		
Telefoon:	06 39717857		