

Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf december 2022

Maandag:

<p>Activiteit: Yoga Fina 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: yogafina@kpnmail.nl Telefoon: 06 34269944 Extra info: Schoolvakanties geen les Internet: www.yogafina.nl</p>	<p>Activiteit: Buurtmaaltijd (3 gangen) Ruimte: Inloop Opties: Halal/vegetarisch Voor wie: ♂ en ♀ iedereen Tijden: 16.00 - 20.00 uur Kosten: 5 euro Contact: Anita Muschner Email: a.muschner@soozamsterdam.nl Telefoon: 06 48586628 Extra info: Vooraf aanmelden i.v.m. met inkopen. Kan tot 10.00 uur die dag zelf</p>
<p>Activiteit: Nederlandse taalles (Radia) Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ iedereen Tijden: 09.30 - 12.30 uur Kosten: Gratis Contact: Rita de Groot Email: r.degroot@combiwel.nl Telefoon: 06 39367132</p>	<p>Activiteit: Meidenclub Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ 13+ Tijden: 15.30 – 20.00 uur Kosten: Gratis Contact: SihamTadmire Email: s.tadmire@combiwel.nl Tel: 06 13849617 Internet: www.combiweljongeren.nl</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: rdelahaye53@gmail.com Telefoon: 06 11093896</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: Dans aerobics Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 20.15 - 21.30 uur Kosten: € 4,- per keer Contact: Ans Aarts Email: Henkenans.aarts@gmail.com Telefoon: 06 40463453</p>

Dinsdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Bootcamp <i>Grote spiegelzaal/kleine spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.00 - 10.15 uur €2,50 per les Faiya Bakens b.bakens@hotmail.com 06 22963767	Activiteit: Ruimte: Wat: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Gezonde Leefstijl Interventie (GLI) <i>Hobbylokaal</i> Leren gezonder te leven ♂ en ♀ volwassenen 13.00 - 14.15 uur Gratis Elise Kuipers elisekuipers@online.nl 020 6143402 Verwijzing huisarts verplicht
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Dansmix <i>Kleine spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.00 - 10.00 uur 1 ^e les gratis, daarna 2,50 per les Lotte lotte@danceconnects.nl 06 81372430	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email/Tel:	De Studiekring 55+ Leren over interessante onderwerpen <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: Telefoon:	Naaicursus <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 09:30 - 12:30 uur (beginners) 13.00 - 16.00 uur (gevorderden) Gratis, neem wel zelf materiaal mee Gul cekmenuguldane@gmail.com 06 52096067	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Website: Telefoon:	Studiezaal Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/groot cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis / aanmelden verplicht Eva Schouten eva@studiezenen.com www.studiezenen.com 06 51940840
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Nederlandse taalles (Nelly) <i>Kleine cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 10.15 - 12.00 uur Gratis Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email/ web: 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: 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 020 8866260
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	Buurtlunch en wandelgroep met Team ED <i>Inloop/bar</i> ♂ en ♀ Volwassenen 12.00 - 13.00 uur (lunch) 13.00 - 14.00 uur (wandelen) Gratis Gaby / g.dupon@combiwel.nl 06 19000878		

Woensdag:

Activiteit: Sporten met Ellen Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 09.00 - 10.00 uur Kosten: Gratis Contact: Ellen Jansen Telefoon: 06 39018186	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: Patroon tekenen/kleding maken Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Volwassenen Tijden: 09.00 - 12.00 uur Kosten: Gratis, neem wel zelf materiaal mee Contact: Gul Email: cekmenuguldane@gmail.com Telefoon: 06 52096067	Activiteit: Meidenclub Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ 10-13 jr Tijden: 15.00 - 17.00 uur Kosten: Gratis Contact: SihamTadmine Email: s.tadmine@combiwel.nl Tel: 06 13849617
Activiteit: Yoga Fina Wat: Hatha Yoga 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@kpnmail.nl Telefoon: 06 34269944 Internet: www.yogafina.nl	Activiteit: Ladies Lounge Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ 16+ Tijden: 19.00 – 22.00 uur Kosten: Gratis Contact: SihamTadmine Email: s.tadmine@combiwel.nl Tel: 06 13849617 Internet: www.combiweljongeren.nl
Activiteit: Nederlandse taalles (Regina) Ruimte: <i>Kleine cursuslokaal</i> Voor wie: ♀♀ Vrouwen Tijden: 09.00 – 12.00 uur Kosten: Gratis Contact: Rita de Groot Email: r.degroot@combiwel.nl Telefoon: 06 39367132	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: 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>Plekken beschikbaar</u>	Activiteit: New west voices Wat: Jongerenkoor Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Jongeren Tijden: 19.15 – 21.15 uur Kosten: Gratis Contact: Sietske Roscan Abbing Email: sietskemusic@gmail.com Telefoon: 06 40350398
Activiteit: Stoel yoga MBVO Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.30 - 11.30 uur Kosten: €7,- per maand Contact: Elaine vd Feen Email: info@mbvoamsterdam.nl Internet: 06 27129036	

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>Plekken beschikbaar</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 (herstelgroep)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: 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>
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten:	Wegwijs salon Inloop spreekuur Buurtteam <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal/inloop/grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 11.30 - 15.30 uur Gratis	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Nederlandse taalles (Esseline) <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ Vrouwen 13.00 - 14.30 uur Gratis Rita de Groot r.degroot@combiwel.nl 06 39367132
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: 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 030 6176565
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon	Happy stones <i>Inloop</i> ♂ en ♀ volwassenen 12.00 - 13.30 uur Gratis Gaby du Pon g.dupon@combiwel.nl 06 19000878	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

Vrijdag:

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: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Telefoon: Extra info:	Studiezaal Huiswerkbegeleiding <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal/</i> <i>Klein cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis Eva Schouten eva@studiezenen.com www.studiezenen.com 06 651940840 Vooraf aanmelden is verplicht Alle schoolvakanties geen les
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Internet: Extra info:	Yoga Fina 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 yogafina@kpnmail.nl 06 34269944 www.yogafina.nl Schoolvakanties geen les	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: 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: 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@gmail.com 06 45247816
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: 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 € 40,- per 6 lessen www.salsarolf.com 06 34937130
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info: Internet:	Stoel yoga les <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 11.15 - 12.30 uur Neem contact op met: Margo van den Bosch yogafina@kpnmail.nl 06 34269944 Schoolvakanties geen les www.yogafina.nl		

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:	06 33711010	Telefoon:	06 55531561