

# Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf november 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>Buurtmaaltijd (3 gangen)</b>            Ruimte: Inloop            Opties: Halal/vegetarisch            Voor wie: ♂ en ♀ Iedereen            Tijden: 16.00 - 20.00 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>Nederlandse taalles (Radia)</b>            Ruimte: <i>Hobbylokaal</i>            Voor wie: ♂ en ♀ Iedereen            Tijden: 09.30 - 12.30 uur            Kosten: Gratis            Contact: Rita de Groot            Email: <b>r.degroot@combiwel.nl</b>            Telefoon: 06 39367132</p>	<p>Activiteit: <b>Meidenclub</b>            Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>            Voor wie: ♀♀ 13+            Tijden: 15.30 – 20.00 uur            Kosten: Gratis            Contact: SihamTadmire            Email: <b>s.tadmire@combiwel.nl</b>            Tel: 06 13849617            Internet: <b>www.combiweljongeren.nl</b></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>Online</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>rdelahaye53@gmail.com</b>            Telefoon: 06 11093896</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>Dans aerobics</b>            Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>            Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen            Tijden: 20.15 - 21.30 uur            Kosten: € 4,- per keer            Contact: Ans Aarts            Email: <b>Henkenans.aarts@gmail.com</b>            Telefoon: 06 40463453</p>

## Dinsdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Bootcamp</b> <i>Grote spiegelzaal/kleine spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.00 - 10.15 uur €2,50 per les Faiya Bakens <b>b.bakens@hotmail.com</b> 06 22963767	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Naaicursus voor gevorderden</b> <i>Groot cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 13.00 - 16.00 uur Gratis Gaby du Pon <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878
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 Gul <b>cekmenuguldane@gmail.com</b> 06 52096067	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+ 13.30 - 15.30 uur Gratis Pieter Wietzes <b>wietzes@kpnmail.nl / 06 15601757</b>
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Nederlandse taalles (Nelly)</b> <i>Kleine cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 10.15 - 12.00 uur Gratis Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	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@studiezalen.com</b> <b>www.studiezalen.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/ 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: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Buurtlunch en wandelgroep met Team ED</b> <i>Inloop/bar</i> ♂ en ♀ Volwassenen 12.00 - 13.00 uur (lunch) 13.00 - 14.00 uur (wandelen) Gratis Gaby / <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878	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> 020 8866260
Activiteit: Ruimte: Wat: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	<b>Gezonde Leefstijl Interventie (GLI)</b> <i>Hobbylokaal</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		

## Woensdag:

Activiteit: <b>Sporten met Ellen</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 09.00 - 10.00 uur Kosten: Gratis Contact: Ellen Jansen Telefoon: 06 39018186	Activiteit: <b>Stoel yoga MBVO</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 10.30 - 11.30 uur Kosten: €7,- per maand Contact: Mickey Oudkerk Pool Email: <b>info@yogamix.nl</b> Internet: <b>yogamix.nl</b> Extra info: Schoolvakanties geen les
Activiteit: <b>Patroon tekenen/kleding maken</b> 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: <b>cekmenuguldane@gmail.com</b> Telefoon: 06 52096067	Activiteit: <b>Bridge JVS</b> 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: <b>Yoga Fina</b> 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: <b>yogafina@kpnmail.nl</b> Telefoon: 06 34269944 Internet: <b>www.yogafina.nl</b>	Activiteit: <b>Meidenclub/Ladies Lounge</b> 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: SihamTadmine Email: <b>s.tadmine@combiwel.nl</b> Tel: 06 13849617 Internet: <b>www.combiweljongeren.nl</b>
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: <b>elsdegruijter@hotmail.com</b> Telefoon: 020 6753584 Extra info: <u>Plekken beschikbaar</u>	Activiteit: <b>Teken je rot, schilder je wild!</b> 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: <b>boomroos@xs4all.nl</b> Telefoon: 06 28841957
Activiteit: <b>Nederlandse taalles (Regina)</b> Ruimte: <i>Kleine cursuslokaal</i> Voor wie: ♀♀ Vrouwen Tijden: 09.00 – 12.00 uur Kosten: Gratis Contact: Rita de Groot Email: <b>r.degroot@combiwel.nl</b> Telefoon: 06 39367132	Activiteit: <b>New west voices</b> Wat: Jongerenkoor Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Jongeren Tijden: 19.15 – 21.15 uur Kosten: Gratis Contact: Sietske Roscan Abbing Email: <b>sietskemusic@gmail.com</b> Telefoon: 06 40350398

## 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>Plekken beschikbaar</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 (herstelgroep)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: 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: Wat: Ruimte:  Voor wie: Tijden: Kosten:	<b>Wegwijs salon</b> 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:	<b>Nederlandse taalles (Esseline)</b> <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ Vrouwen 13.00 - 14.30 uur Gratis Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132
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: 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> 030 6176565
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon	<b>Happy stones</b> <i>Inloop</i> ♂ en ♀ volwassenen 12.00 - 13.30 uur Gratis Gaby du Pon <b>g.dupon@combiwel.nl</b> 06 19000878	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: Telefoon:	<b>Creatief met textiel</b> <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:	<b>Studiezaal</b> Huiswerkbegeleiding <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal/</i> <i>Klein 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 651940840 Vooraf aanmelden is verplicht Alle schoolvakanties geen les
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: 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: 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>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
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: 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: 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>		

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:	06 33711010	Telefoon:	06 55531561
		Activiteit:	<b>Salsa met Ben Bron</b>
		Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>
		Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen
		Tijden:	18.45 – 22.15 uur
		Contact:	Ben Bron
		Email:	<b>bhwbron@gmail.com</b>
		Telefoon:	020 6737269