

Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf **september 2020**

Maandag:

<p>Activiteit: OVS Yoga Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 09.30 - 10.30 uur (Vol) 10.45 - 11.45 uur (Vol) 18.30 - 19.30 uur 19.45 - 20.45 uur 21.00 - 22.00 uur Kosten: € 15,- per maand. S.v.p. per seizoen te betalen Contactpersoon: Marga Hooiveld Telefoon: 020 6830847 Extra info: Proefles mogelijk (€ 5,00)</p>	<p>Activiteit: JVS Bridge Ruimte: <i>Groot cursus lokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ alle leeftijden Tijden: 13.00 - 16.30 uur Kosten: € 47,50 per jaar Contactpersoon: Dhr. H. van de Vuurst / Jan de Jong Telefoon: 020 6150509 / 020 6157697</p>
<p>Activiteit: Ankerkoor Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ 55+ Vrouwen Tijden: 10.00 - 11.30 uur Kosten: € 3,50 per week (te voldoen per maand) Contactpersoon: Loes Westrus Telefoon: 6153100</p>	<p>Activiteit: Computerles Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 14.00 uur – 15.00 uur Kosten: Gratis Extra info: Graag aanmelden bij: Contact: Rita/ 06 39367132 r.degroot@combiwel.nl</p>
<p>Activiteit: Nederlandse les – middengroep Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♀♀ Vrouwen Tijden: 10.00 - 12.00 uur Contactpersoon: Vraag naar Rita Email: r.degroot@combiwel.nl Telefoon: 06 39367132</p>	
<p>Activiteit: Digitale Helpdesk Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: Iedereen die hulp kan gebruiken met de laptop, mobiel o.i.d. Tijden: 15.30-16.30 uur Contactpersoon: Rita/ 06 39367132 Email: r.degroot@combiwel.nl Extra info: Aanmelden verplicht, geen inloop</p>	<p>Activiteit: Yoga Physics Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: Voor ♂ en ♀ die lenig en sterk willen blijven. Tijden: 18.30 - 21.00 uur Kosten: € 70,- voor 10 lessen Meer info: Marie Louise Leslie Prengel Email: yogastudio61@gmail.com Telefoon: 06 52378824 Vanaf 14 september</p>
<p>Activiteit: Ontspanning Body and Mind Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.00 - 14.30 uur Kosten: Gratis Contactpersoon: Rita/ 06 39367132 Email: r.degroot@combiwel.nl</p>	<p>Activiteit: Kantklossen Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: Iedereen die wil kantklossen Tijden: 19.00 - 21.00 uur Kosten: Een kleine bijdrage voor materialen Contactpersoon: Lia Baumeister Telefoon: 020 6135736</p>

Dinsdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Extra info:	OVS Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 - 10.30 uur (Vol) 10.45 - 11.45 uur (Vol) 19.00 - 20.00 uur 20.15 - 21.15 uur € 15,- per maand. S.v.p. per seizoen te betalen Marga Hooiveld 020 6830847 Proefles mogelijk (€ 5,00)	Activiteit: Ruimte: Wat: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Internet: Extra info:	Gezond Leefstijl Interventie <i>Groot cursuslokaal</i> Leren gezonder te leven ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 14.15 uur Gratis Meer vragen? Email: elisekuipers@online.nl Aanmelden verplicht
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon:	Actieve Gym voor Vrouwen 55+ <i>Grote spiegelzaal</i> ♀ Vrouwen van 55+ die lenig en sterk willen blijven 09.45 - 10.45 uur (v.a. 8-09) 11.00 - 12.00 uur € 4,50 per keer / € 18,- p.m. Paola Stempels / T. Polak Paola46@gmail.com 06 30321525 / 020 6156216	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Internet: Telefoon: Extra info:	Vrijwilligers centrale spreekuur <i>Inloop ruimte</i> ♂ en ♀ volwassenen 15.00 - 17.00 uur Gratis Jelle Guijt 06 34030720 j.guijt@vca.nu www.vca.nu/nieuwwest Liefst op afspraak
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email:	Nederlandse les voor beginners <i>Hobbylokaal</i> ♀ Vrouwen (Vol) 09.30 – 11.30 uur Gratis Rita/ 06 39367132 r.degroot@combiwel.nl	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Website: Telefoon: Extra info:	Studiezaal <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i> Groep 6,7 en 8 14.30 – 17.00 uur Gratis nevin@studiezenen.com www.studiezenen.com 0624551563 Vooraf aanmelden is verplicht
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Extra info:	Tekenen / Schilderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 12.00 – 14.15 uur € 75,- per 10 lessen Els/elsdegruijter@hotmail.com 020 6753584 / alles is vol	Activiteit: Ruimte: Wat: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact:	Ik ontmoet mij <i>Groot cursuslokaal</i> Emotioneel lichaamswerk Vrouwen met migratieachtergrond 09.30 (inloop) – 10.00 start 12.00 -13.00 uur Lunch Noud/ n.bakker@combiwel.nl
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	De Studiekring <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.30 - 15.30 uur € 5,- per maand Pieter wietzes@kpnmail.nl 06 15601757	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Email:	PRISMA Yoga <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.15 – 20.30 uur € 185,- per jaar Annemieke Baauw 020 8866260 abaauw@stichtingprisma.nl
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	HVO Querido <i>Inloop</i> Iedereen 15.30 – 16.30 uur (v.a 18-09) Gratis Pamala Pigot Pamela.pigot@hvoquerido.nl 020 6142019		

Woensdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon:	OVS Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 - 10.30 uur (Vol) 10.45 - 11.45 uur (Vol) 12.00 - 13.00 uur 18.45 - 19.45 uur 20.00 - 21.00 uur 21.15 - 22.15 uur € 15,- p/m. Per seizoen betalen Marga Hooiveld/020 6830847	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Extra info:	Creatieve ontmoetingen <i>Klein cursus lokaal</i> ♀ ♀ Vrouwen 13.30 - 15.30 uur Gratis Betty 020 7736057 Maak 3d kaarten of kom Haken of breien Vanaf 2 september
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Bewegen en gezondheid <i>Grote spiegelzaal</i> ♀ ♀ Vrouwen 09.30 - 10.30 uur / Gratis Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon:	JVS Bridge <i>Groot cursus lokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 13.00 - 16.30 uur € 47,50 per jaar H. van de Vuurst / Jan de Jong 020 6150509 / 020 6157697
Activiteit: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Data:	Leesgroep 1 x 6 weken ♂ en ♀ alle leeftijden 10.00 - 12.00 uur € 32,50 per jaar, € 5 inschrijven Stichting Senia Janna Scheide-Duinker scheide-duinker@hotmail.com 0206152533 www.senia.nl Vanaf 16-09	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Creatieve middag voor kinderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ kinderen 6 - 11 jaar 15.00 - 16.30 uur € 1,00 per les Maaike info@maaikevanderlinden.nl 06 42147439
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact:	Tekenen / Schilderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 10.00 - 12.00 uur € 75,- per 10 lessen Els/elsdegruijter@hotmail.com 020 6753584 / alles is vol	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contactpersoon: Telefoon:	Meidenclub <i>Grote spiegelzaal</i> ♀ ♀ Meiden 14.30 - 16.30 uur 10-13 jaar 17.00 - 19.00 uur 14+ s.tadmine@combiwel.nl 06 13849617
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Email: Internet: Telefoon:	EDPlaats <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 11.30 – 14.15 uur Charlotte van der Veen charlottevanderveen@teamed.nl www.teamed.nl 06 18424350	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	Zouk <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden Beg: 19.30 - 20.30 uur € 5,- per les Wendell reckets amsterdamzouk@gmail.com 06 50409498
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Telefoon:	Spaanse les voor beginners <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 09.15 – 11.15 uur € 12,- voor 4 lessen marthasofir@yahoo.com 06 10086448	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon: Email	Maleisische taalles <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 19.30 – 21.30 uur Gratis Joop Pattinasarany 06 52870452 maleiseles@gmail.com
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Extra info:	Gered eten om te delen <i>Inloop</i> Iedereen 13.00 – 14.00 uur (kijk op facebook voor de tijd) Inloop Kom gratis gered eten op halen	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	OVS Dans-aerobics <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 20.30 - 21.00 uur € 17,15 per maand Rietje Snijder 020 6153174

Donderdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon:	OVS Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.45 - 10.45 uur (Vol) 11.00 - 12.00 uur 12.30 - 13.30 uur 19.00 - 20.00 uur 20.15 - 21.15 uur (Vol) € 15,- per maand. Marga Hooiveld/020 6830847	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Extra info:	Gered eten om te delen <i>Inloop</i> Iedereen 13.00 – 14.00 uur (kijk op facebook voor de tijd) Inloop Kom gered eten op halen gratis bij het Anker
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon: Extra info:	Tekenen / Schilderen <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 10.00 - 12.00 uur € 75,- per 10 lessen elsdegruijter@hotmail.com 020 6753584 Alles is vol	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contactpersoon: Kosten: Email:	Gezond Leefstijl Interventie <i>Groot cursuslokaal</i> Leren gezonder te leven ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 14.15 uur Gratis Meer vragen? elisekuipers@online.nl
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email:	Computerles <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 11.00 uur Gratis Rita/ 06 39367132 r.degroot@combiwel.nl	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Email: Telefoon:	Saswitha Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden Beg: 13.30 - 14.30 uur € 20,- per maand deerik@hetnet.nl 020 6176565
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contactpersoon: Email Telefoon:	Nederlandse les <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ Gevorderden 10.00 - 12.00 (Vol) Vraag naar Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijd: Kosten Contactpersoon: Email Telefoon:	Naailes: naar eigen patroon Groot cursuslokaal ♂ en ♀ 15:00 – 17.00 uur Eigen materiaal meenemen Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon:	MBVO Gym 60+ <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 60+ 11.00 - 11.45 uur € 7,- per maand Marianne van Engelen 020 8861070	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijd: Contactpersoon: Telefoon:	OVS Dans-aerobics <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 18.00 - 19.00 uur € 17,15 per maand Rietje Snijder/020 6153174
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Huiskamer huis van de wijk het Anker <i>Bar/Inloop</i> ♂ en ♀ Volwassen 12.30 - 16.30 Gratis Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Voor wie: Tijden: Email: Telefoon: Internet:	Mama Vita ♀♀ Mantelzorgers/moeders van kinderen met autisme 19.30 - 21.30 uur Data neem contact op met: Claudette@mamavita.nl 06 53524006 www.stichtingmamavita.nl

Vrijdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon:	Bodyshape <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 9.00 - 10.00 uur 10.15 - 11.15 uur €35,- voor 10 lessen Karin Hagen 06 30601986	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Extra info:	Indiase Klassieke dans <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 16.45 – 18.45 uur €5,- per les Henriette van Staal 06 55531561 Data bij contactpersoon
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon: Email:	Creatief met textiel voor vrouwen <i>Cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.30 - 11.30 uur Gratis, neem wel zoveel mogelijk materiaal zelf mee Vraag naar Rita 06 39367132 r.degroot@combiwel.nl	Activiteit: Ruimte: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email:	Inloop jongeren <i>Inloopruimte</i> 18.00 - 22.00 uur Gratis Alhossain a.kamal@combiwel.nl
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Telefoon:	MBVO gym 60+ <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 60+ 12.00 - 12.45 uur €7,- per maand Marianne van Engelen 020 8861070	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	Zumba <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ alle leeftijden 18.00 – 19.00 uur € 2,50 per les Joany jobodywork@hotmail.com 06 28757800 Bij vold. aanmeldingen begint de les ook op woensdag
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Mode ontwerpen (naaien) <i>Cursuslokaal</i> ♀♀ Vrouwen 12.30 - 14.30 uur Gratis, neem wel zoveel mogelijk materiaal zelf mee Rita r.degroot@combiwel.nl 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contactpersoon: Email: Telefoon:	Yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 19.00 - 20.30 uur € 4,- per les St. Swagatan j.gajadhar@planet.nl 020 6963444
		Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Telefoon: Internet:	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 € 48,- Per 8 lessen 06 34937130 www.salsarolf.com

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:	12.00 - 16.00 uur	Tijden:	9.00 - 16.00 uur
Kosten:	Neem contact op met de contactpersoon	Kosten:	Neem contact op met de contactpersoon
Contactpersoon:	Mohsine Benchekroune	Contactpersoon:	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
Contactpersoon:	Stichting Samenleven	Contactpersoon:	Stichting Harmonieus Samenleven
Telefoon:	06 51496076	Telefoon:	06 51496076
Email:	mtaimounti@outlook.com	Email:	mtaimounti@outlook.com
Data:	Start 5 september	Data:	Start 5 september
Activiteit:	Line Dance	Activiteit:	Indiase Klassieke dans
Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>	Ruimte:	<i>Kleine spiegelzaal</i>
Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen	Voor wie:	♂ en ♀ Volwassenen + kinderen
Tijden:	16.00 – 17.00 uur	Tijden:	12.00 - 16.00 uur
Kosten:	€2,- per keer	Kosten:	€5,- per les
Contactpersoon:	Christine	Contactpersoon:	Henriette van Staal
Telefoon:	06 48624813	Telefoon:	06 55531561
		Extra info:	Data bij contactpersoon
Activiteit:	Stichting Lucy		
	Eritrese vrouwengroep + huiswerkbegeleiding		
Ruimte:	<i>Groot cursuslokaal</i>		
Tijden:	15.15 - 18.15 uur		
Contactpersoon:	Sebla Alemu		
Telefoon:	06 33711010		
Email:	Govanie1976@yahoo.com		
Extra info:	Data bij contactpersoon		
Activiteit:	Sporten voor jonge dames		
Ruimte:	<i>Grote spiegelzaal</i>		
Voor wie:	<i>Dames 13-25 jaar</i>		
Tijden:	19.00 - 20.30 uur		
Kosten:	3,50 per les		
Contactpersoon:	Soumaya Abdelhoussain		
Email:	Soumaya_houssalen@hotmail.com		
Telefoon:	06 40956114		