

## Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf september 2021

Maandag:			
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Ontspanning body and mind</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.00 – 11.00 uur Gratis Poonam Gogna <b>peacefulmindnl@yahoo.com</b> 06 16913708	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	<b>Yogamix</b> Hatha yoga <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.00 – 20.00 uur 20.15 – 21.15 uur Neem contact op met: Mickey Oudkerk Pool <b>info@yogmix.nl</b> <b>yogamix.nl</b> Schoolvakanties geen les
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	<b>Yoga Fina</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 – 10.30 uur 10.45 – 11.45 uur Neem contact op met: Margo van den Bosch <b>yogafina@knpmail.nl</b> 06 342696944 Schoolvakanties geen les <u>Lessen zijn vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Internet:	<b>Kantklossen</b> <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 15.00 uur €10,- per maand Lia Baumeister Jonker <b>l.baumeister-jonker@xs4all.nl</b> 020 6135736
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon:	<b>Bridge JVS</b> <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ alle leeftijden 13.00 – 17.00 uur € 47,50 per jaar Jan de Jong 020 6157697	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>AGOG</b> Anonieme gokverslaafden <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.30 – 21.30 uur Neem contact op met: Raymond de La Haya <b>rdelahaya53@gmail.com</b> 06 11093896

## Dinsdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docent: Contact: Email: Telefoon:	<b>Nederlandse taalles</b> <i>Hobbylokaal</i> ♀♀ Vrouwen 09.30 – 11.30 uur Gratis Radia Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Website: Telefoon: Extra info:	<b>Studiezaal</b> Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.00 - 18.00 uur Gratis <b>nevin@studiezenen.com</b> <b>www.studiezenen.com</b> 06 24551563 Vooraf aanmelden is verplicht
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Actieve gym</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Vrouwen 55+ 09.45 – 10.45 uur Neem contact op met: Paola Stempels <b>Paola46@gmail.com</b> 06 30321525	Activiteit: Wat:  Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Email: Telefoon: Extra info:	<b>VCA</b> Vrijwilligerscentrale Kom langs indien je interesse hebt om een vrijwilliger ergens te worden <i>Spreekkamer</i> ♂ en ♀ volwassenen 15.00 – 17.00 uur Gratis <b>j.guijt@vca.nu</b> 06 34030720 Liefst op afspraak
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 Aanmelden en verwijzing huisarts verplicht	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email:	<b>Girls Lounge meiden</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ Tieners 14+ 17.00 – 19.00 uur Gratis Siham Tadmene <b>s.tadmene@combiwel.nl</b>
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Docente: Contact: Email: Telefoon:	<b>NT2 (NL taalles)</b> <i>Hobbylokaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 13.00 – 14.30 uur Gratis Ozlem Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>PRISMA Yoga</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 19.30 - 20.30 uur Neem contact op met: Annemieke Baauw <b>abaauw@stichtingprisma.nl</b> 020 8866260
Activiteit: Wat:  Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>De Studiekring 55+</b> Wilt u meer weten over onderwerpen die u interresant vind, kom bij de studiekring <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ 55+ 13.30 - 15.30 uur Gratis Pieter Wietzes <b>wietzes@kpnmail.nl</b> 06 15601757	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden:  Kosten: Contact: Email: Internet: Extra info:	<b>Yoga mix</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 18.30 – 19.30 uur (zachte yoga) 20.15 – 21.15 uur (hatha yoga) Neem contact op met: Mickey Oudkerk Pool <b>info@yogmix.nl</b> <b>yogamix.nl</b> Schoolvakanties geen les

## Woensdag:

Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Telefoon: Email:	<b>Sporten met Ellen</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 09.00 - 10.00 uur Gratis Rita de Groot <b>r.degroot@combiwel.nl</b> 06 39367132	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: Telefoon: Email: Extra info:	<b>Yoga Fina</b> <i>Kleine spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 09.30 – 10.30 uur 10.45 – 11.45 uur Mickey Oudkerk Pool <b>yogafina@kpnmail.nl</b> 06 18424350 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email:	<b>Meidenclub/Ladies Lounge</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ 15.00 – 17.00 uur 10-13 jr 18.00 – 22.00 uur 18+ Gratis Siham Tadmine <b>s.tadmine@combiwel.nl</b>
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 <b>elsdegruijter@hotmail.com</b> 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	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 <b>boomroos@xs4all.nl</b> 06 28841957
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 <b>info@yogamix.nl</b> <b>yogamix.nl</b> 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 <b>sietskemusic@gmail.com</b> 06 40350398
Activiteit: Wat: Ruimte: Voor wie: Tijden: Contact: Email: 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 <b>alex@teamed.nl</b> <b>www.teamed.nl</b> 06 18424350	Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email Telefoon:	<b>Dans-aerobics</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 20.15 – 22.00 uur € 17,15 per maand Lia Niekel <b>niekellia2@gmail.com</b> 06 29212248

## Donderdag:

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: <b>elsdegruijter@hotmail.com</b> Telefoon: 020 6753584 Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: <b>Saswitha Yoga</b> Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.30 - 14.30 uur Contact: € 20,- per maand Lianne Koster Email: <b>deerik@hetnet.nl</b> Telefoon: 0306176565
Activiteit: <b>MBVO Gym 60+</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ 60+ Tijden: 11.00 - 11.45 uur Kosten: € 7,- per maand Contact: Marianne van Engelen Email: <b>mbvo_amsterdam@hotmail.com</b> Telefoon: 020 8861070	Activiteit: <b>Meidenclub</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ Tieners Tijden: 15.00 – 18.00 uur Kosten: Neem contact op met: Contact: Siham Tadmire Email: <b>s.tadmire@combiwel.nl</b>
Activiteit: <b>Wegwijs salon</b> Wat: Inloop spreekuur Buurtteam Ruimte: <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 12.30 – 14.00 uur Kosten: Gratis	Activiteit: <b>House of Joiey</b> Open mode atelier Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijd: 18:45 – 21:15 uur Kosten: Eigen materiaal meenemen Contact: Desiree Jonkers Email: <b>Parishstudio24@gmail.com</b> Telefoon: 06 40261935
Activiteit: <b>Nederlandse les</b> Ruimte: <i>Hobbylokaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 13.00 – 15.00 uur Kosten: Gratis Docent: Janine Contact: Rita de Groot Email: <b>r.degroot@combiwel.nl</b> Telefoon: 06 39367132 Extra info: Aanmelden verplicht	Activiteit: <b>Danca Zouk</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 18.00 - 19.00 uur Contact: € 17,15 per maand Wendel Recket Email: <b>amsterdamzouk@gmail.com</b> Telefoon: 06 50409498
Activiteit: <b>Gezonde Leefstijl Interventie (GLI)</b> Wat: Leren gezonder te leven Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 13.00 - 14.15 uur Kosten: Gratis Contact: Elise Kuipers Email: <b>elisekuipers@online.nl</b> Telefoon: 020 6143402	Activiteit: <b>OVS Dans-aerobics</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijd: 18.00 - 19.00 uur Kosten: € 17,15 per maand Contact: Rietje Snijder Telefoon: 020 6153174
Activiteit: <b>De groene kans</b> Wat: Samen gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer Ruimte: Buiten Voor wie: Iedereen Tijden: 13.00 – op=op Belangrijk: <u>Kom s.v.p. niet voor 12.45 uur</u>	Activiteit: <b>Ervaringsgroep voor vrouwen i.s.m. TEAM ED</b> Ruimte: <i>Groot cursuslokaal</i> Tijd: 10.30 – 12.00 uur (even weken) Voor wie: ♂♂ Mannen Kosten: Gratis Contact: Gaby du Pon Email: <b>g.dupon@combiwel.nl</b>

## Vrijdag:

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 <b>elsdegruijter@hotmail.com</b> 020 6753584 <u>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: Ruimte: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Inloop jongeren</b> <i>Inloop</i> 18.00 - 22.00 uur Gratis Alhossain Kamal <b>a.kamal@combiwel.nl</b> 06 39717857
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon: Extra info:	<b>Yoga Fina</b> <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 18424350 Nog 2 plekjes vrij Proefles mogelijk voor € 6,-	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: 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: 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@mail.com</b> 06 45247816
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: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Extra info:	<b>Patroon tekenen/kleding maken</b> <i>Groot cursuslokaal</i> ♂ en ♀ Volwassenen 13:30 – 15:30 uur Gratis, neem wel zelf materiaal mee De groep werkt momenteel zelfstandig aan projecten tot er een docent gevonden is
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 € 48,- Per 8 lessen <b>www.salsarolf.com</b> 06 34937130		

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:	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
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>mtaimounti@outlook.com</b>	Email:	<b>mtaimounti@outlook.com</b>
Telefoon:	06 51496076	Telefoon:	06 51496076