

# Overzicht Huis van de Wijk Het Anker vanaf april 2022

## Maandag:

<p>Activiteit: <b>Yoga Fina</b>            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@knpmail.nl</b>            Telefoon: 06 342696944            Extra info: Schoolvakanties geen les  <u>Lessen zijn vol</u></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>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>Doorgeefwinkel Ramadan</b>            Wat: Gratis boodschappen, aanmelding hoeft niet            Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>            Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen            Tijden: 13.30 – 15.00 uur            Kosten: Gratis            Extra info: Hele maand april</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> Wilt u meer weten over onderwerpen die u interessant vindt, kom bij de studiekring <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:	<b>Studiezaal</b> Huiswerkbegeleiding <i>Hobby/groot cursuslokaal</i> Groep 6,7 en 8 15.30 - 18.30 uur Gratis Eva Schouten <b>eva@studiezalen.com</b> <b>www.studiezalen.com</b>
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: Email: Telefoon:	<b>Huiskamer team Ed</b> <i>Inloop/bar</i> ♂ en ♀ Volwassenen 11.00 – 15.00 uur 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> 0208866260
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		

## Woensdag:

Activiteit: <b>Sporten met Ellen</b> Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♀♀ vrouwen Tijden: 09.00 - 10.00 uur Kosten: Gratis Contact: Rita de Groot Email: <b>r.degroot@combiwel.nl</b> Telefoon: 06 39367132	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>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: Rosalie / <b>r.brunt@combiwel.nl</b> Extra info: Samen (geen les/docent)	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: Janneke Simons Email: <b>j.simons@combiwel.nl</b> Tel: 06 14624457 Internet: <b>www.combiweljongeren.nl</b>
Activiteit: <b>Yoga Fina</b> 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@knppmail.nl</b> Telefoon: 06 342696944 Extra info: <u>Lessen zijn momenteel vol</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>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>Lessen zijn momenteel vol</u>	Activiteit: <b>Zumba</b> Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 19.00 - 20.00 uur Kosten: Gratis Contact: Souad Email: <b>Souad3@live.nl</b> Telefoon: 06 45868808
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>New west voices</b> Wat: Jongerenkoor Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ Jongeren Tijden: 20.00 – 21.00 uur Kosten: Gratis Contact: Sietske Roscan Abbing Email: <b>sietskemusic@gmail.com</b> Telefoon: 06 40350398
Activiteit: <b>EDPlaats (ervaringsdeskundigen)</b> Wat: Herstelgroep Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i> Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen Tijden: 12.00 - 13.30 <i>Oneven weken fysiek/ even weken online</i> Contact: Alex Email: <b>alex@teamed.nl</b> Internet: <b>www.teamed.nl</b> Telefoon: 06 18424350	

## Donderdag:

<p>Activiteit: <b>Op eigen kracht training</b>          Wat: Budgettering training          Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>          Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen          Tijden: 09.30 – 11.30 uur          Kosten: Gratis          Contact: <b>opeigenkracht@deregenboog.org</b>          Telefoon: 020 53 17 600          Extra info: 06 82696263 whatsapp</p>	<p>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</p>
<p>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></p>	<p>Activiteit: <b>Saswitha Yoga</b>          Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i>          Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen          Tijden: 13.30 - 14.30 uur          Kosten: € 20,- per maand          Contact: Lianne Koster          Email: <b>deerik@hetnet.nl</b>          Telefoon: 0306176565</p>
<p>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: ♀ vrouwen          Kosten: Gratis          Contact: Gaby du Pon          Email: <b>g.dupon@combiwel.nl</b>          Telefoon: 06 19000878</p>	<p>Activiteit: <b>Blijfgroep cursus – en nu ik</b>          Ruimte: <i>Groot cursuslokaal/hobbylokaal</i>          Tijden: 15.15 – 17.30 uur          Kosten: Gratis          Contact: Nathalie Wallet          Email: <b>n.wallet@blijfgroep.nl</b></p>
<p>Activiteit: <b>Wegwijs salon</b>          Wat: Inloop spreekuur Buurtteam          Ruimte: <i>Spreekkamer/Klein cursuslokaal/inloop/grote spiegelzaal</i>          Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen          Tijden: 10.30 - 14.30 uur          Kosten: Gratis</p>	<p>Activiteit: <b>Tienerclub/In tha hood</b>          Ruimte: <i>Kleine spiegelzaal</i>          Tijden: 16.00 - 17.30 uur (tieners)          17.30 19.00 uur (18+)          Kosten: Gratis          Contact: Alhossain Kamal          Email: <b>a.kamal@combiwel.nl</b>          Telefoon: 06 39717857</p>
<p>Activiteit: <b>MBVO Gym 60+</b>          Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>          Voor wie: ♂ en ♀ 60+          Tijden: 11.15 - 12.00 uur          Kosten: € 7,- per maand          Contact: Elaine vd Feen          Email: <b>mbvo_amsterdam@hotmail.com</b></p>	<p>Activiteit: <b>Doorgeefwinkel Ramadan</b>          Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>          Voor wie: Iedereen          Wat: Gratis boodschappen, aanmelden hoeft niet, kom niet voor 16.15u          Tijden: 16.30 – 18.00 uur          Kosten: Gratis          Extra info: Hele maand april</p>
<p>Activiteit: <b>De groene kans</b>          Wat: Samen gered voedsel verdelen, ontmoeting en meer          Ruimte: <i>Buiten</i>          Voor wie: Iedereen          Tijden: 13.00 - op=op          Belangrijk: <u>Kom s.v.p. niet voor 12.45 uur</u></p>	<p>Activiteit: <b>Danca Zouk</b>          Ruimte: <i>Grote spiegelzaal</i>          Voor wie: ♂ en ♀ volwassenen          Tijden: 19.30 - 21.00 uur          Kosten: € 17,15 per maand          Contact: Wendel Recket          Email: <b>amsterdamzouk@gmail.com</b>          Telefoon: 06 50409498</p>

## 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: Wat: Ruimte: Voor wie: Kosten: Tijden: Contact: Telefoon: Extra info:	<b>Iftar to go</b> Maaltijden meenemen voor iedereen <i>Inloop</i> ♂ en ♀ volwassenen Gratis <i>Info over tijd en aanmelden bij:</i> Miryam Salamat 06 40689054 Hele maand april
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: 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: 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 342696944 Nog 2 plekjes vrij Proefles mogelijk voor € 6,-	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
Activiteit: Ruimte: Voor wie: Tijden: Kosten: Contact: Email: Telefoon:	<b>Zumba</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♂ en ♀ volwassenen 10.00 - 11.15 uur 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>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>Sporten met Soumaya</b> <i>Grote spiegelzaal</i> ♀♀ vrouwen 11.30 - 12.30 uur Gratis Soumaya Abalhoussaïen <b>Soumaya_abalhoussaïen@hotmail.com</b> 0640956114	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

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		