



09:45 - 11.00

Pilates

Inschrijven via Andrea Lima
06-41127086 alima11@live.nl

10.00 - 12.00

Financieel Salon

Gratis hulp bij geldzaken en administratie. Afspraak via balie Havelaar.

10.00 - 11.00

Fietsles

Vanaf september 2023. € 10,- tien lessen. Opgeven via Montse: 06-14624404.

10.00 - 12.00

Nederlandse les

€ 10,- per maand + boek.

11.00 - 12.00

WestWandelaars

Wandelen met sportcoach.

16.00 - 17.30

Mijn Sociale Plicht

Boodschappen-uitgifte voor de minima. € 0,50 contributie. Info via: Jean 06-85339277.

19.30 - 21.30

Nederlandse les

€ 10,- per maand + boek.



09:30 - 10.30

Ontspanningsworkshop

door Vrouwen Expeditie West.
Meer info: Montse 06-14624404.

13.00 - 16.00

**Spreekuur en inschrijven
Nederlandse les.**

Meer info: Montse 06-14624404.

14.00 - 16.00

Engelse les

Meer info: Evelien 06-29655247

18.00 - 19.30

Buurtkeuken de Havelaar

Heerlijk vers eten voor alle buurtbewoners. Reserveren voor dinsdag 12.00 uur 020-6890711 € 6,- 3-gangenmenu.

20.00 - 21.30

Zangrila dameskoor repetitie

Divers simpel repertoire, makkelijk in te studeren. € 100,- 6 maanden.
marliensmetana@hotmail.com



10.00 - 12.00

Spelinloop 0 tot 2,5 jaar

Kom met je kind naar de spelinloop, kinderen spelen samen, ouders wisselen ervaringen uit.

11.45 - 13.40

Qi Gong voor mensen met MS

Info via Rob de Jong
dejongrob77@gmail.com

12.30 - 14.00

Taalcafé NL

Begeleid Nederlands oefenen. Meer info: Montse 06-14624404.

13.00 - 14.00

Qi Gong 55+

Zachte vloeiende bewegingsoefeningen.
www.mbvoamsterdam.net

14.00 - 16.00

Digitafel

Hulp bij digitale zaken, computer, tablet of telefoon.
Reserveer tijdslot via balie Havelaar of 020-6890711.

16.45 - 18.45

Djembé workshop

Alle niveaus, gratis. Info via Robert zonopjepad@gmail.com

18.00 - 19.15

Tai Chi 55+ door Sabine

06-23235923

19.30 - 21.30

Nederlandse les

Inschrijven en info elke dinsdag tussen 13.00 en 16.00 uur. € 10,- per maand + boek.

19.30 - 22.00

Easy jazz jam.

3e woensdag v/d maand.
Gratis jazz-improvisatie optredens.



10:00 - 14.00

Vrouwen Expeditie West

Kookworkshop of Bollywood aerobics.

10.00 - 12.00

WoningNet spreekuur

Hulp bij alle zaken rond WoningNet.

15.30 - 18.00

Rudi's Buurtkeuken

Vers bereide Caribische gerechten, afhalen of ter plekke eten. € 7 per maaltijd. Reserveren via Rudi op 06-84108109.



10:00 - 11.00

Vrouwen Expeditie West

Pilates info: Montse 06-14624404.

10.00 - 12.00

Nederlandse les

info & inschrijven dinsdagmiddag. € 10,- per maand + boek.

10.00 - 13.00

Pedi/manicure voor minima-inkomens

Op vertoon stadspas eenmalig € 2,50.
Bel Vanessa 06-49287006 voor afspraak.

12.00 - 17.00

Tafeltennis

Gebruik van tafel voor de buurt. Tijd reserveren van tevoren. Info bij balie.

13.00 - 16.00

Repair Café

Derde vrijdag v/d maand. Vrijwilligers repareren huisraad, apparaten & kleding.

14.00 - 16.30

Bingo

Laatste vrijdag v/d maand. Vier rondes € 10,-, 5 lootjes € 2,-

15.30 - 18.00

Rudi's Buurtkeuken

Vers bereide Caribische gerechten, afhalen of ter plekke eten. € 7 per maaltijd.
Reserveren via Rudi op 06-84108109.

18.00 - 19.00

FoodCoop Amsterdam

Eerste vrijdag v/d maand. Boodschappen afhalen FoodCoop: samen lokale producten inkopen en bij biologische groothandels. foodcoopamsterdam.nl



Zaterdag

09:00 - 17.00

Open huis voor kinderen

Spelen, pannenkoeken, knutselen.

20.00 - 23.00

Happy Days danssalon

Gratis danslessen rock & roll, line dancing, stildansen, salsa.
18.45 deur open, open inloop danscafehavelaar@gmail.com

Zondag

11.00 - 12.00

Kindervoorstelling 2+

Elke zondag een andere voorstelling van het Amsterdams Jeugd Theater Collectief. € 7,-, stadspas € 4,- p.p.
www.ajtc.nl

14.00 - 17.00

ReUp Salon

Open creatieve middag, kleding up- & recyclen onder begeleiding. Laatste zondag v/d maand speciale workshop € 2,- entree.

16.00 - 18.30

True Jazz Jam

Eerste zondag v/d maand, top-jazz optreden o.l.v. Truus Engels. Gratis.

16.00 - 20.00

Moondogs jamsessie

Tweede zondag v/d maand, jamsessie voor iedereen die mee wil spelen of luisteren. Pop & rock. Gratis. Na afloop maaltijd voor € 6,- mogelijk.

14.00 - 17.00

Vrij Open Podium

Derde zondag v/d maand, gratis optredens, van muziek tot poëzie.

14.00 - 18.00

Vier de Zondag: Domingo Latino

Vierde zondag v/d maand, Latijns-Amerikaanse dansmiddag met live band.

Havelaar 2023 weekprogramma