



**10.00-12.00 uur**  
**ArTractatie (Creatieve workshops)**  
Zeycan  
[zeycanzone@gmail.com](mailto:zeycanzone@gmail.com)

**10.30-12.00**  
**Taalles mannen**  
Roberto  
Aanmelden: TIP woensdagochtend Horizon

**11.00-12.00 uur (even weken)**  
**Pilates**  
Daniëlle Maas (06-11346829) Roads

**12.00-13.30 uur (2-wekelijks even weken)**  
**Veganistisch koken**  
Daniëlle Maas (06-11346829) Roads

**13.00-16.00 uur**  
**Social Tech Computerhulp**  
Jurjen/Laura (06-10378112)

**14.00-16.00 uur**  
**Tijd voor Creativiteit € 2**  
(Tekenen, schilderen o.a.)  
Mireille: [contact@undermyumbrella.net](mailto:contact@undermyumbrella.net)

**16.45-17.45 uur**  
**Park West Streetdance**  
Judith (06-14124528)



**13.00-16.00 uur**  
**Social Tech Computerhulp**  
Jurjen/Laura (06-10378112)

**15.00-18.00 uur**  
**Paaldans - Dance Aerobics**  
Alena (06-19064866)  
€ 2,-

**18.00-21.00 uur**  
**Q-Kitchen maaltijd**  
laatste vrij. v.d. mnd. € 7,50  
[qkitchenamsterdam@hotmail.com](mailto:qkitchenamsterdam@hotmail.com)



**Zaterdag**  
**13.00-15.00 uur**  
**Buurtbuik eten maken/mee eten**  
[info@buurtbuik.nl](mailto:info@buurtbuik.nl) gratis

**Zondag**  
**10.30-12.30 uur**  
**Lachyoga (1x per maand)**  
Maarten Vos (06-21642386)

**13.00-14.30 uur**  
**Yoga for all**  
Vinyasa yoga, alle niveaus  
Olga Babushkina (06-47105661)



## Activiteiten 2023 - September



### Huis van de Wijk

#### De Horizon

Hembrugstraat 156  
1013 XC Amsterdam  
020-486 68 96

[west.combiwelbuurtwerk.nl](http://west.combiwelbuurtwerk.nl)  
[horizon@combiwel.nl](mailto:horizon@combiwel.nl)



**9.30-10.45 uur**

**Timba-fit**

Yuniel Guerra Avila  
yunielguerra@yahoo.es  
€3, € 1,50 met Stadspas

**10.00-12.00 uur**

**ROADS Wandelgroep Westerpark € 1**

Gerard Wassing (06-15432501)

**10.00-12.00 uur**

**Haak aan! Haken onder begeleiding**

Trinet VOL  
haak.aan.horizon@gmail.com

**13.30-16.00 uur**

**Wij Ouder Wijzer**

***Vanaf 18 september eens in de 2 weken***

marja\_peltenburg@hotmail.com  
06 284 007 64

**13.00-16.00 en 19.00-21.00 uur**

**Social Tech Computerhulp**

Jurjen/Laura (06-10378112)

**14.00-16.00 uur**

**Schrijverscollectief Kantlijn**

Zeraja Munzer (06-51437108)

**18.30 -20.45 uur**

**Djams, percussieworkshop  
Jamal**

06-30292270 (WhatsApp)  
€ 3 (incl. warm drankje)

**19.00-23.00 uur**

**Klaverjasclub Eigen Haard**

Han en Nel van Driel  
horizon@combiwel.nl



**09.00-12.00 uur**

**Financiële Salon** p.jabbour@combiwel.nl

**15.00-18.00 uur**

**Paaldans - Dance Aerobics**

Alena (06-19064866)  
€ 2,-

**18.00 uur Buurtrestaurant**

**Regenbooggroep 3-gangendiner**

020-5317600 €5 ikdoemee@deregenboog.org

**19.00-21.00**

**Taalles mannen**

Roberto  
Aanmelden: TIP woensdagochtend Horizon

**19.00-22.00 uur**

**Biljartclub De Treffers**

Siert v.d. Ploeg (06-33584697)

**19.00-20.30 uur**

**Stretch Yoga**

Rian Suyl (06-40768061)

**19.30-21.30 uur**

**Leesclub Life leest Alba de Cespedes**

Els Hofman  
elskehof@hotmail.com

**20.00 - 21.00 uur**

**Lachyoga (1x per maand)**

Maarten Vos (06-21642386)



**09.30-11.30 uur**

**Grip op je Geld**

Naiima Merbout

**09.30-11.45 uur**

**Taal Informatiepunt (TIP)**

Carmen (06-27440696) Akros

**10.00-12.00 uur**

**Koffie Team Ed**

**09.45-12.30 uur**

**TuinTeam Horizon**

Cor Koeleman

**09.30-11.30 uur**

**DigiTaalcafé**

Cor Koeleman/ Marieke Haarhuis  
(06-53711943)

**10.30 - 11.45 uur**

**Fysio Dance**

**Sierlijk bewegen voor iedereen (ook met blessures)**

Natasha (06-46425472) Donatie

**09.45-10.30 uur**

**Fitgym 55+**

Meer bewegen voor ouderen  
Anita Jubelet (Cordaan)

**12.00-13.30 uur**

**Yoga for All Donatie**

Vinyasa yoga, alle niveaus  
Olga Babushkina (06-47105661)

**12.00-13.00 uur**

**Lunch Team ED**

Peggy Kornman (06-18082635)

**13.00-16.00 uur**

**Social Tech Computerhulp**

Jurjen/Laura (06-10378112)

**14.45-18.00 uur**

**Park West Streetdance**

Judith (06-14124528)

**19.00-21.00 uur**

**Naailessen**

Zeza Fernandes (06-28140310)

**19.30-22.00 uur**

**Amsterdam Gay Men Chorus**

Leon Ouwerkerk www.amsgmc.nl

- HET BUURTRESTAURANT -

**Hembrug & Zaandammer**

SINCE 2015

Maandag t/m vrijdag 11.00-21.00 uur  
Zaterdag en zondag 16.00-20.00 uur.  
Warme dranken, lunch, hapjes, diner.