



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 - 12.00

Nederlandse les

€ 10,- per maand + boek. Info via Montse:
06-14624404

11.00 - 12.00

WestWandelaars

Wandelen met sportcoach. Meedoen?
Meld je om 10.50 bij de balie Havelaar.

13.00 - 15.00

Shaitso massages voor de minima

Stoelmassages door gecertificeerde
therapeut. € 2,50, half uur. Afspraak via
balie Havelaar of 020-6890711

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.



9:30 - 10.30

Ontspanningsworkshop

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

13.00 - 16.00

Spreekuur en intake voor Nederlandse les.

Meer info: Montse 06-14624404.

14.00 - 16.00

Engelse les

Meer info via Maya 06-27889056

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 - 12.45

Qi Gong voor mensen met MS

Info via Rob de Jong
dejongrob77@gmail.com

13.00 - 14.30

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.
(Ook op vrijdagen in de Klinker 11.00 tot
13.00 uur.)

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. info via Montse 06-14624404

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

Huisvestings-spreekuur

Hulp bij alle zaken rond een woning
zoeken, huren etc. Open inloop.

10.00 - 12.00

Administratiesalon

Hulp bij vragen over post en het ordenen
van administratie. Open inloop.

15.00 - 19.00

Rudi's Buurtkeuken

Vers bereide Caribische gerechten,
afhalen op ter plekke eten. € 5,- simpel
menu, € 8,- speciaal menu. Reserveer
voor 15.00 uur bel Rudi op 06-28671798



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.. Info via Montse 06-
14624404

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

Laatste vrijdag v/d maand

Bingo met Carla

Vier rondes € 10,-, 5 lootjes € 2,-

15.00 - 19.00

Rudi's Buurtkeuken

Vers bereide Caribische gerechten, afhalen
op ter plekke eten. . € 5,- simpel menu, € 8,-
speciaal menu. Reserveer voor 15.00 uur, bel
Rudi op 06-28671798

18.00 - 19.00

FoodCoop Amsterdam

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

26 april

19.00 - 23.00 uur

Reggae Academy Jam Session

Om de maand, laatste vrijdag.
Reggae jamsessie, met eigen instrument
meedoen mogelijk.



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,
stijldansen, 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

11.00 - 12.30

Zumba Fitness

Gratis sportles, aanmelden via nummer
0641119553

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.
(Ook optreden? Mail Filipe via
f.conceicao@combiwel.nl)

14.00 - 18.00

Vier de Zondag: Domingo Latino

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



Havelaar 2024 weekprogramma