



09.30-12.00 uur
High Tea Horizon
 (2-wekelijks, oneven weken) € 1
 Sharon Winter, Mw. Elbamby
 vrouwenexpeditiewesterpark@outlook.com

10.30-12.00 uur
Taalles mannen (Roberto)
 Aanmelden: TIP woensdagochtend Horizon

11.00-12.15 uur
Pilates
 Roads Danielle Maas

12.00-13.30 uur (2-wekelijks)
Veganistisch koken
 Roads Danielle Maas

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

14.00-16.00 uur
Tijd voor Creativiteit € 3
 (Tekenen, schilderen o.a.)
 Mireille: contact@undermyumbrella.net

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

18.45-20.45 uur (t/m 11-4)
Cursus Gezonde voeding- en leefstijl
 Lia: leeflangergezond@posteo.nl
 € 20 voor 6 keer

09.00-12.00 uur
Welkom Marhaba
 Vrouwenactiviteiten (incl. gezond ontbijt) € 1 Fatima & Aicha
 fatima_saami@hotmail.com

10.00-11.30 uur
Nederlandse conversatieles
 Els - elsehof@hotmail.com

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

14.00-17.00 uur
Paaldans - Dance Aerobics - Stretchen
 Alena (06-19064866) € 2,-

18.00-21.00 uur
QKitchen (LHBTQ+ en allen)
 Samen avondeten
 qkitchenamsterdam@hotmail.com



Zaterdag
13.00-15.00 uur
Buurtbuik eten maken/mee eten
 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 Donatie
 Vinyasa yoga, alle niveaus
 Olga Babushkina (06-47105661)



Activiteiten 2024 - April



Huis van de Wijk Horizon

Hembrugstraat 156
 1013 XC Amsterdam
 020-486 68 96
west.combiwelbuurtwerk.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! Samen haken.

Contact: Trinet
haak.aan.horizon@gmail.com

12.00-17.45 uur

**Vrouwengroep Diamant
Persoonlijke ontwikkeling € 2**

gulaaysahin@gmail.com

13.00-17.00 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)

18.00-23.00 uur

Klaverjasclub Eigen Haard

Han en Nel van Driel

19.00-21.00 uur

Social Tech Computerhulp

Jurjen/Laura (06-10378112)

09.30-11.30 uur

Financiële Salon

Renske van Schie
r.vanschie@buurtteamamsterdamwest.nl

12:00-13:00 uur

Internationaal Maaltje

Ontmoetingen en heerlijk lunchen
aichadinsdag@gmail.com
€ 5,-

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)
€ 7,50 per keer

09.30-11.30 uur

Grip op je Geld

Naïma Merbout

09.30-11.45 uur

Taal Informatiepunt (TIP)

Nanja (06-27440696) Akros

09.45-12.30 uur

TuinTeam Horizon

Marieke Haarhuis
0653711943

09.30-10.15 uur

Fitgym 55+

Miranda Ippel
info@mbvoamsterdam.nl
020-8861070

10.00-12.00 uur

Koffie Team Ed

06 18082635
agnieszka@teamed.nl

10.30 - 11.45 uur

Fysio Dance

Sierlijk bewegen voor iedereen (ook met blessures)

Natasha (06-46425472) Donatie

11.30-13.45 uur

Tekenles Femke

Femjanssen@hotmail.com
2,-

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

06 18082635
agnieszka@teamed.nl € 1,-

13.00-16.00 uur

Social Tech Computerhulp

Jurjen/Laura (06-10378112)

13.45-16.45 uur

Naaiworkshops

Razao (0629121588)

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 BUURTREASTAURANT -

Hembrug & Zaandammer

SINDS 2015

Diner, lunch warme dranken, hapjes
Sociale prijzen
Chef-kok Isam Nadaf
06-38770074
(vanaf 2 personen graag reserveren)

Maandag t/m vrijdag 11.00-21.00,
weekend in overleg morgenlijk