



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 door 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@roads.nl

12.30-15.30 uur 10 en 17 oktober,

14 november

Werken aan je toekomst (5 bijeenkomsten)

(afsluiting met lunch en uitreiking certificaat)

Aanmelden:

deregenboog.org/nl/opeigenkracht

('klik' op de knop aanmelden

en selecteer bij 'Wat wil je doen' iets leren)

13.00-16.00 uur

Social Tech Computerhulp Senioren

Jurjen/Laura (06-10378112)

14.00-16.00 uur

Tijd voor Creativiteit

(Tekenen, schilderen) € 3

Mireille: contact@undermyumbrella.net

14.00-16.45 uur

Paaldans, eerst Cardio, erna Stretchen

Alena (06-19064866)

€ 2,-



09.00-12.00 uur

Welkom Marhaba

oneven weken om de week

Vrouwenactiviteiten (incl. gezond ontbijt) €1

Fatima & Aicha

fatima_saami@hotmail.com

10.00-11.30 uur

Nederlandse conversatieles

Els, elskehof@hotmail.com

13.00-16.00 uur

Social Tech Computerhulp

Jurjen/Laura (06-10378112)

18.00-21.00 uur, laatste vrijdag

van de maand

QKitchen (LHBTQ+ en allen)

Samen avondeten

qkitchenamsterdam@hotmail.com



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 - oktober



Hembrugstraat 156

1013 XC Amsterdam

020-486 68 96

west.combiwelbuurtwerk.nl





aandag

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

Kavita 06-15519728

10.00-12.00 uur

Haak aan! Samen haken

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

12.00 - 17.45 uur

Vrouwengroep Diamant

gulaaysahin@gmail.com, € 2

13.00-17.00 uur

Social Tech Computerhulp

Jurjen/Laura (06-10378112)

14.00-16.00 uur

Schrijverscollectief Kantlijn

Zeraja Munzer (06-51437108)

16.30-18.00 uur (om de week, even weken)

Groepsmeditatie (geen kosten - donatie)

Siriosatsang.amsterdam@gmail.com
Contact: Tamar

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
c.koeleman@combiwel.nl

19.00-21.00 uur

Social Tech Computerhulp

Jurjen/Laura (06-10378112)



insdag

09.30-11.30 uur

Financiële Salon - inloop

Renske van Schie
aanmelden@buurtteamamsterdamwest.nl

09:00-13:00 uur

Internationaal Maaltje, ontbijt € 4,-

aichadinsdag@gmail.com

18.00 uur

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)



woensdag

09.30-11.30 uur

Grip op je Geld

Naima 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+

info@mbvoamsterdam.n
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

Natasha (06-46425472) Donatie

11.30-13.45 uur

Teken- en schilderles Femke 2,-

Welkom, er zijn nog vrije plekken!
Femjanssen@hotmail.com

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

Naaillessen

Zeza Fernandes (06-28140310)

19.30-22.00 uur

Amsterdam Gay Men Chorus

Leon Ouwerkerk www.amsgmc.nl

