

WEEKOVERZICHT van ACTIVITEITEN in DIENSTENCENTRUM LANDSMEER, per september 2017

Laatste wijziging: 29-8-2017

maandag:

9:00 – 12:00 vrij biljarten *
 9:30 – 12:00 zaalkoersbal maandaggroep
 11:00 – 12:30 cursus Spaans superior
 11:00 – 16:00 biljarten maandaggroep
 13:00 – 15:30 SWL computerclub Paint Shop Pro
 13:00 – 16:30 bridgeclub maandag
 13:45 – 16:00 jokeren
 16:00 – 19:30 kookcursus VOEKS,
 2^e maandag v/d maand
 18:45 – 19:45 hatha yoga Wilskracht #
 20:00 – 21:00 hatha yoga Wilskracht #

dinsdag:

8:00 – 12:00 biljarten dinsdaggroep
 8:30 – 10:00 ATAL *bloedafname* #
 9:30 – 10:30 Tai Chi 50+ - Eveen/Chiatsurei
 9:30 – 13:00 SWL inloop computer- en tablethulp
 10:00 – 12:00 teken/schilderclub Monet
 10:30 – 12:30 literatuurgroep, 1^e *dinsdag v/d maand*
 13:00 – 16:00 SWL computer- en tablethulp *op afspraak*
 14:00 – 16:00 teken/schilderclub Klas van 95
 14:00 – 16:00 koor Zingen is Leven, *oneven weken*
 14:00 – 16:00 schaken
 19:00 – 21:00 Weight Watchers #
 20:00 – 21:15 yoga – EnjoYoga #

woensdag:

6:45 – 9:00 zwemmen 1 Noorderparkbad
 8:00 – 10:30 zwemmen 2 Noorderparkbad
 8:00 – 12:00 biljarten woensdaggroep
 9:00 – 10:15 cursus Engels gevorderden

Woensdag vervolg:

9:00 – 10:00 critical alignment yoga 3
 9:30 – 12:00 SeniorWeb cursus
 9:45 – 12:00 zaalkoersbal woensdaggroep
 10:30 – 11:45 cursus Engels beginners
 10:15 – 11:15 critical alignment yoga 4
 11 :30 – 12 :30 critical alignment yoga 5
 12:00 - 16:00 vrij biljarten *
 13:00 – 16:30 bridgeclub woensdag
 13:00 – 15:30 SWL themamiddag, *laatste woensdag v/d maand*
 13:00 – 15:30 SeniorWeb cursus
 14:00 – 15:30 cursus Spaans beginners II
 18:45 – 19:45 Tai Chi 1 - Chiatsurei #
 19:30 – 20:45 Mindfulness meditatie #
 20:00 – 21:00 Tai Chi 2 - Chiatsurei #

donderdag:

8:00 – 12:00 biljarten donderdaggroep
 8:30 – 10:00 ATAL *bloedafname* #
 10:00 – 11:00 effectief bewegen met een beperking, olv bewegingstherapeut
 10:00 – 12:00 sportinstuif 50+ *in sporthal ICL* **
 10:30 – 12:00 Koffieochtend
 10:30 – 12:30 creatieve club
 13:00 – 15:30 SeniorWeb cursus
 13:15 – 13:45 gymnastiek o.l.v. fysiotherapeut
 14:00 – 16:00 open inloop met kienen, *1 x per 14 dagen* **
 14:00 – 16:00 Informatiemiddag (open inloop), *1 x per maand* ** #
 14:00 – 16:00 tekenclub Art Group Focus
 19:45 – 21:15 yoga/qi gong - Wilskracht #
 20:00 – 21:15 yoga – EnjoYoga #

vrijdag:

9:00 – 12:00 biljarten vrijdaggroep
 10:00 – 12:00 culturele club 1, *oneven weken*
 10:00 – 12:00 culturele club 2, *even weken*
 10:30 – 14:00 Boodschappenbus naar markt en bibliotheek Landsmeer
 12:00 – 14:15 vrij biljarten *
 12:30 – 13:45 countryline dansen
 14:00 – 16:00 Wijzer Landsmeer, open culturele middagen, *1 x per 14 dagen* **
 14:00 – 15:00 SalsaSociál beginners – Salsa Supply
 15:00 – 16:00 SalsaSociál vervolg– Salsa Supply

zaterdag:

9:00 – 10:00 critical alignment yoga 1
 10:15 – 11:15 critical alignment yoga 2

zondag:

12:00 – 15:00 Zondagslunch, *± tweemaandelijks* **
 15:00 – 16:00 'Het Seniorenuur', het LOL-radio-programma door en voor senioren; te horen via kabel Landsmeer. www.lokaleomroeplandsmeer.nl
 19:00 – 20:00 herhaling 'Het Seniorenuur'

*	vrij biljarten, voor leden van de DCL-biljartclubs
**	deelname zonder lidmaatschap
#	niet slechts voor 50+
SWL	SeniorWeb Landsmeer

Meestal is vervoer met de DCL-bus mogelijk. Bel tot daags tevoren het DCL: telefoon 020 - 482 41 90

Naast bovenstaande activiteiten is er in het DCL steeds **vrije inloop** in de foyer, waar u ook gratis gebruik kunt maken van **internet**.
 Wifi in ons pand: **DCL** – wachtwoord: **dienstbode**

Bovendien worden in het DCL **incidentele** activiteiten, cursussen en **doorlopende tentoonstellingen** gehouden. Let op de publicaties in de pers