

## Weekoverzicht activiteiten in het Dienstencentrum Landsmeer

### MAANDAG:

- 9:00 - 12:00 vrij biljarten \*  
 9:30 - 12:00 zaalkoersbal maandaggroep  
 11:00 - 16:00 biljarten maandaggroep  
 13:00 - 15:30 SWL computerclub Paint Shop Pro  
 13:45 - 16:00 jokersen  
 16:00 - 19:30 kookcursus VOEKS,  
 2e 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+ - Evean/Chiatsurei  
 9:30 - 13:00 SWL inloop computer- en tablethulp  
 10:00 - 12:00 teken/schilderclub Monet  
 10:30 - 12:00 Koffieochtend  
 10:30 - 12:30 literatuurgroep, 1e dinsdag v/d  
 maand  
 13:00 - 14:00 Opstapkoor DCL  
 13:00 - 16:00 SWL computer- en tablethulp op  
 afspraak  
 14:00 - 16:00 teken/schilderclub Klas van 95  
 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  
 9:00 - 10:00 critical alignment yoga 3  
 9:30 - 12:00 SeniorWeb cursus

- 9:45 - 12:00 zaalkoersbal woensdaggroep  
 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 SeniorWeb themamiddag,  
 laatste woensdag v/d maand  
 13:00 - 15:30 SeniorWeb cursus  
 14:00 - 15:30 cursus Spaans gevorderden  
 14:00 - 15:00 Stoelyoga  
 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 #  
 10:30 - 11:30 effectief bewegen met een beper-  
 king, 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 tekencub Art Group Focus  
 19:45 - 21:15 yoga/qi gong - Wilskracht #  
 20:00 - 21:15 yoga - EnjoYoga #

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

### 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  
 10:45 - 12:15 Boodschappenbus naar de markt  
 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 SalsaSocial beginners - Salsa Supply  
 15:00 - 16:00 SalsaSocial 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-  
 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

Naast bovenstaande activiteiten is er in het DCL  
 altijd vrije inloop in de foyer, waar u tevens gratis  
 gebruik kunt maken van internet.  
 Wifi in ons pand: DCL gasten - wachtwoord: dienst-  
 bode. Bovendien worden in het DCL incidentele  
 activiteiten, cursussen en doorlopende tentoonstel-  
 lingen gehouden. Let op de publicaties in de pers.