

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 jokeren
 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+ - Eveen/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 tekenclub 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.*