

## **MAANDAG**

8.00 - 12.00 biljart maandagochtend  
10.00 - 12.00 koersbal 1 GZ  
12.00 - 16.00 biljart maandagmiddag  
13.30 - 15.30 SeniorWeb foto bewerken  
14.30 - 15.30 stoelyoga BZ  
18.45 - 19.45 hatha yoga Wilskracht BZ  
20.00 - 21.00 hatha yoga Wilskracht BZ

## **DINSDAG**

8.00 - 12.00 biljarten dinsdag  
8.00 - 10.00 ATAL bloedprikken  
9.30 - 13.00 SeniorWeb inloop pc- en  
tablethulp op afspraak  
9.30 - 10.30 tai chi voor 65+ Chiatsurei  
10.00 - 12.00 schilderclub Monet GZ  
10.45 - 11.45 tai chi Chiatsurei  
10.30 - 12.00 literatuurgroep, 1<sup>e</sup> dinsdag van  
de maand BZ  
12.30 - 13.30 koor BZ  
14.00 - 16.00 SeniorWeb thema, eerste  
dinsdag vd maand BZ  
14.00 - 16.00 schilderclub Palet GZ  
14.00 - 16.00 schaken BZ  
14.00 - 16.00 biljart  
20.00 - 21.15 yoga - EnjoYoga BZ

## **WOENSDAG**

7.00 - 9.00 zwemmen uit & thuis  
Noorderparkbad  
9.00 - 10.00 critical alignment yoga 3 GZ  
10.15 - 11.15 critical alignment yoga 4 GZ  
11.30 - 12.30 critical alignment yoga 5 GZ  
12.30 - 16.00 vrij biljarten  
13.00 - 16.30 bridge GZ  
19.30 - 21.30 Kijken naar Kunst BZ  
20.00 - 21.00 tai chi gevorderden Chiatsurei

## **DONDERDAG**

8.00 - 12.00 biljarten donderdag  
8.00 - 10.00 ATAL bloedprikken  
10.00 - 12.00 sportinstuif 50+ in Sporthal ICL  
10.30 - 11.30 bewegen voor mensen met  
chronische pijnklachten BZ  
10.30 - 12.00 koffieochtend GZ  
10.30 - 12.30 creatieve club CZ  
13.00 - 13.30 gymnastiek o.l.v.  
fysiotherapeut BZ  
14.00 - 16.00 Kijken naar Kunst BZ  
14.00 - 16.00 kienen (ONEVEN weken) GZ  
14.00 - 16.00 tekenclub Art Group Focus CZ  
20.00 - 21.15 yoga/qi gong Wilskracht GZ  
20.00 - 21.15 yoga - Enjo Yoga BZ

## **VRIJDAG**

8.00 - 12.00 biljarten vrijdag  
10.00 - 12.00 culturele club 1, oneven weken  
BZ  
10.00 - 12.00 culturele club 2, even weken  
BZ  
10.45 - 12.15 boodschappenbus naar de  
markt  
13.00 - 14.15 countryline dansen GZ  
13.30 - 15.30 creatieve inloopmiddag BZ/CZ  
14.00 - 16.00 Wijzer Landsmeer, open  
culturele middagen, 1<sup>e</sup> & 3<sup>e</sup>  
vrijdag van de maand BZ

## **ZATERDAG**

9.00 - 10.00 critical alignment yoga 1  
10.15 - 11.15 critical alignment yoga 2

## **ZONDAG**

12.00 - 15.00 zondagslunch ±  
tweemaandelijks

GZ = grote zaal  
BZ = bewegingszaal  
CZ = cursuszaal

# SamenMeer

organiseert activiteiten voor inwoners van Landsmeer van 55 jaar en ouder. Het programma is gericht op recreatie, informatie, preventie en mobiliteit.

Bovenal is SamenMeer een plek waar mensen elkaar ontmoeten. Voor het bezoeken van de vele cursussen of clubs of alleen voor een kop koffie en een gesprek.

Daarnaast is SamenMeer een ontmoetingsplek voor de talrijke vrijwilligers die onze organisatie draaiende houden. In alle gevallen ontmoet je andere inwoners van Landsmeer.

**Gewoon bij SamenMeer  
in Landsmeer!**

# SamenMeer

Dr. M.L. Kingstraat 2b

1121 CP Landsmeer

020 482 41 90

[www.samenmeerlandsmeer.nl](http://www.samenmeerlandsmeer.nl)

email:

[info@samenmeerlandsmeer.nl](mailto:info@samenmeerlandsmeer.nl)



# Programma

## 1<sup>e</sup> kwartaal

## 2023

## SamenMeer

## Landsmeer



**SAMENMEER**

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer



**SAMENMEER**

Inloop en activiteiten voor ouder Landsmeer