

Wijkcentrum Bezuidenhout West

Voor
welzijn

Xtra
versterkt de samenleving

Activiteiten-
programma voor volwassenen
2018 – 2019

Voor vragen over zorg, welzijn,
jeugd en werk kunt u terecht bij
het Servicepunt XL in
Mariahoeve (205 2450)

Maandag:	9.00-10.30u	Sport voor vrouwen	21+
	9.30-11.00u	Hooked (breien en haken)	21+
	13.00-16.00u	Sjoelen	40+
Dinsdag:	10.00-12.00u	Quilten (om de week)	21+
	10.00-11.30u	Sport Vrouwen	40+
	12.00-14.00u	Chinese dansles	21+
	19.00-23.00u	Basketbal	21+
Woensdag:	9.15 -10.15u	Ouderen in balans	50+
	10.45-13.00u	Koffieclub	50+
	19.00-23.00u	Troef call	21+
	19.30-21.30u	Vereniging Basisinkomen (elke laatste woensdag v/d maand)	21+
Donderdag:	9.30 – 11.30u	eerste donderdag van de maand; bloemschikken	21+
	13.00-15.00u	Knip- en naailes(€0,50 per keer)	18+
	13.00-15.00u	Nederlandse Conversatieles	40+
	18.30-19.30u	Tangoles	21+
	20.00-22.00u	Sport (mannen)	21+
Vrijdag:	12.00-16.00u	Chinese dansles	21+
	19.00-22.00u	Sport (mannen)	21+
Zaterdag:	14.00-16.00u	Sport (mannen)	30+
	17.00-19.00u	Badminton	40+
Zondag:	9.00-12.00u	Sport (mannen)	30+
	18.00-23.00u	Basketbal	21+

Eerste zondag van de maand bingo 50+

Elke tweede zondag van de maand troefcalldrive

Donderdag 9.30 -10.30 Beweeg je Fit Kosten € 5,00 per les

Donderdag MBVO 11.45- 12.45 Kosten € 80,- voor 38 Lessen

Zaterdag 10.00-11.00 Tai-Chi

Klaverjassen
Dinsdag
19.00-22.30u 21+

Biljarten
Maandag-, donderdag -
avond
18.30-23.00u 21+



Wijkcentrum Bezuidenhout West
Jan van Riebeekplein 90
2595 WS Den Haag
070 2052550

www.voorwelzijn.nl

Let op! Dit programma kan wijzigen

Helen:070-2052550

h.baun@voorwelzijn.nl

Jaap: 06-19044457

j.dewit@voorwelzijn.nl

Heeft u een idee voor een nieuwe activiteit;
kom het bespreken!