

			Activiteiten Doe Mee weken 14 september t/m 5 oktober 2024		DEELNAME AAN ACTIVITEITEN IS GRATIS EN ZONDER AANMELDING TENZIJ HET NADRUKKELIJK ANDERS IS VERMELD
Wanneer	Wat	Door wie	Waar	Beschrijving	Bijzonderheden
Van 14 september tot 5 oktober	Boekentafel seniorenthema's	Bibliorura	Roermond en Swalmen	recente en actuele werken, klaar om uitgeleend te worden.	
Zondag 15 september 15:45 uur Ook woensdag 18 september 20 uur	FILM: Thelma	ECI Cultuurfabriek Filmprogrammering	ECI 13	Thelma is een pittige 93-jarige oma die via de telefoon wordt opgelicht door iemand die zich voordoet als haar kleinzoon. Ze begint aan een gevaarlijke speurtocht door Los Angeles, vergezeld door een bejaarde vriend (Roundtree) en zijn scootmobiel, om terug te krijgen wat haar is afgetroggeld.	Tickets: Online of bij kassa ECI: https://ecicultuurfabriek.nl/?s=thelma&category=
Maandag 16 september 13.00 – 16.00 uur	Symposium: Goed ouder worden in Roermond	Netwerk Seniorvriendelijk Roermond Sociale Benadering Dementie met Mark Smit	Het Forum Elmpterweg 50, Roermond	Alet Klarenbeek presenteert: Meer ouderen bereiken; hoe ráák je hen? Mark Smit over zijn boek: 'Als een vlieg in een spinnenweb; Anders omgaan met dementie'. Ervaringen van hem als zoon met zijn aan dementie lijdende vader. Een sociale benadering van Dementie: Wat kun je zelf doen? En verder Workshops.	(12.30 uur inloop met een heerlijk broodje) Aanmelden via: https://forms.gle/UiNQ6v6LjFBUsNrf8
Maandag 16 september 14 uur Ook op vrijdag 27 september en 4 oktober	SOCAS Vaartocht op de Maasplassen met rolstoeltoegankelijke boot	SOCAS – vaartochten voor mensen met een beperking	Waterscouting Beatrix, Hatenboer 60 Roermond	Wij gaan een rondje varen over de Maasplassen en wellicht op de Maas. Onderweg kunnen we genieten van de omgeving	10 personen per vaartocht (waarvan max 4 rolstoelen per vaartocht). Minimaal 1 dag van te voren aanmelden via socasreservering@gmail.com Bij slecht weer krijgt u bericht, van afgelasting.

				en gezellig kletsen met elkaar. Vooral bedoeld voor die ouderen die niet meer zelfstandig met de reguliere rondvaartboot mee kunnen.	
Maandag 16 september 14 – 16 uur	Vitaliteitsbijeenkomst valpreventie		Wijkgebouw Tegelarijeveld Schepen van Hertefeltstraat 26a, Roermond		Aanmelden via valpreventie@roermond.nl of 077 – 2058308
Dinsdag 17 september 11 -12 uur	Circuit training voor senioren	Anytime Fitness Swalmen,	Dokter Crasbornplein 5 Swalmen	Een leuk circuit om samen gemakkelijk in beweging te zijn. Nodig en belangrijk om vitaal te blijven. En na afloop (of vooraf) een gezellig kopje koffie.	Aanmelden via www.roermondsport.nl Ook voor mensen, die minder goed ter been zijn.
Dinsdag 17 september 13:45 -15 uur Wordt herhaald op 24 sept. en 4 oktober	Zwemmen; vrij zwemmen, aqua-gymnastiek en relaxen	Seniorenvereniging 60 plons	In subtropisch gedeelte van Zwembad de Roerdomp Achilleslaan 2C	Na een half uur relaxed bezig te zijn geweest met vrij zwemmen en aquagym gaan veel deelnemers gewoonlijk naar het subtropische gedeelte van het bad. Deelname aan de aqua-gym is natuurlijk niet verplicht, man kan blijven baantjes trekken of direct naar het warme subtropische deel van het bad.	Aanmelden één dag vóór deelname: Trees Govers mail: treesgovers@home.nl tel.: 0644460123
Dinsdag 17 september 16:15 – 17:45 uur	Ontdek je s(w)inging spirit	Stichting Muziek Liesje en Ceryll	Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad, Schoolpad 55	We beginnen met kennis maken onder 't genot van koffie of thee. 16.45 gaan we bekende songs zingen onder leiding na Liesje en Ceryll. Aan deze activiteit kan elke zanger meedoen, geoefend of ongeefend.	
Woensdag 18 september 11-12 uur	GoldenSports	Sportservice Roermond	Stadspark de Kartuis Voogdijstraat tegenover huisnr. 26	Wilt u meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Houdt u van buiten sporten en bewegen? Dan is	Aanmelden via www.roermondsport.nl

				GoldenSports echt iets voor u. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten.	
Woensdag 18 september inloop 13:30 Wandelen van 14 – 16 uur	IVN wandeling Reptielen en Amfibieën in de Meinweg	IVN Leo Korsten en René Horsten	Rijstal Venhof, Venhof 2 Herkenbosch	We maken een mooie wandeling over de Meinweg het gebied van reptielen en amfibieën. We wandelen langs en over de voormalige IJzeren Rijn. De gids laat u de schoonheid van dit gebied ervaren.	Koffie en vlaai na afloop
Woensdag 18 september 10 uur en 14 uur ook op vrijdag 20 september 13:30 uur.	Boottocht over de Maasplassen	Ontmoetingsgroep in de Graasj	Waterscouting Beatrix, Hatenboer 60 Roermond	Mensen die de Ontmoetingsgroep bezoeken gaan voor. Kans op restplaatsen: geef u daarvoor op.	Opgeven bij Carin Venbruncx ontmoeting@degraasjroermond.nl
Donderdag 19 september 13:30 uur	Beeldenwandeling door de binnenstad van Roermond	Servicegilde: Rondje Roermond	MFC 't Paradies Munsterstraat 61	Roermond bezit veel bekende en minder bekende beelden. Twee gidsen laten u de beelden zien en vertellen de bijbehorende verhalen over personen, de geschiedenis van de stad en de Schinderhannes. De wandeling duurt plm. 1,5 uur en wordt afgesloten met samen koffie drinken.	Aanmelden via rondjeroermond@gmail.com met vermelding van naam en datum van de wandeling en het eigen telefoonnummer.
Donderdag en vrijdag 19, 20, 26, 27 sept. en 3 en 4 oktober steeds van 10 tot 13 uur	Workshops Weven en Roermondjes maken Totaalkunstwerk	Handwerkatelier Lidy	Kruisherstraat 19	Lidy van Luttkhuizen nodigt u uit om mee te helpen aan een gezamenlijk kunstwerk van wol. Iedereen kan bijdragen. Doorlopend zijn er workshops weven en kun je een Roermondje haken, vilten of van papier samenstellen.	Iedereen kan meedoen. Aanmelden niet nodig. Meer info: info@handwerkatelierlidy.nl 0621411667

Donderdag 19 september 14 tot 16 uur	Vitaliteitsbijeenkomst valpreventie		Wijkaccommodatie Herteheym (Putkamp 6a, Herten)		Aanmelden via valpreventie@roermond.nl of 077 – 2058308
Donderdag 19 september 14:15 - 16:15 uur	Open repetitie Multiple Voices	Stichting Muziek Sandra Halmans	Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad, Schoolpad 55	We beginnen met kennismaken onder het genot van koffie of thee. 15.15 uur begint de open repetitie van Multiple voices onder leiding van Sandra Halmans. De oefeningen zullen zodanig zijn dat iedereen mee kan doen.	
Vrijdag 20 september 9:30 – 11 uur	Walking Football	Sportservice Roermond	Sportpark de Bosberg Sportparklaan 4 Swalmen	Walking Football is een nieuwe voetbalvorm waarbij in wandeltempo op een kwart veld gespeeld wordt. Door Walking Football kun je bewijzen dat je je voetbalstreken nog niet bent verleerd, maar bovenal kun je blijven genieten van het spelletje en sportief bezig zijn met een gezellige groep mensen.	Aanmelden via www.roermondsport.nl
Vrijdag 20 september 10 - 12 uur	Zing Mee!	Dorpsraad Swalmen	Ruimte SGL voorm. Gemeentehuis Markt 3B Swalmen	Onder leiding van Liesje Toatubun en onder begeleiding van gitarist Geert zingen we meest bekende liedjes met tekst die op een scherm verschijnt. Heerlijk om mee te zingen! En zingen kan iedereen!	Iedereen welkom.
Vrijdag 20 september 14 – 16 uur	Museumrondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorger	Cuypershuis Rondleider Claire Fangman,	Cuypershuis Pieter Cuyperstraat 1 Roermond	Het museum zet aan tot herinneringen aan dierbare en indrukwekkende episodes van je leven. Laat die herinneringen komen als we op ons gemak samen door het Cuypershuis wandelen. Claire kent de	Aanmelden bij Cuypershuis telefoon: 0475 - 359 102 Gratis Maar laat de museumkaart toch inscannen, wanneer je die toevallig toch hebt.

				leukste hoekjes van het museum, vertelt, maar is ook nieuwsgierig naar uw verhaal. Maximaal 12 deelnemers.	
Vrijdag 20 september 13:30 - 15:30 uur	Pop-, rock-, musicalkoor voor senioren	ECI cultuurfabriek: Nooit te oud	ECI 13	Proefles van een nieuw op te richten POP, ROCK, MUSICAL koor. Ben je 60+? Je bent Nooit te Oud om pop rock en musical te zingen! In dit nieuwe koor bieden we senioren de mogelijkheid om te genieten van muziek uit verschillende genres. Onze professionele dirigent verwelkomt je in een gezellige en inspirerende sfeer waarin je je passie voor muziek kunt delen en de magie van muziek beleven! Meld je nu aan en laat je stem horen.	Zie voor actuele info over aanmelding: https://nooitteoudroermond.nl/ Iedereen welkom.
Vrijdag 20 september 14 uur Ook woensdag 25 september 20:15 uur en zondag 29 september 16 u.	FILM: De terugreis	ECI Cultuurfabriek Filmprogrammering	ECI 13	Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Op uitnodiging reizen de twee in hun oude auto door een totaal veranderd Europa; kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich realiserend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze opnieuw waarom ze elkaar liefhebben.	Tickets: Online of bij kassa ECI https://ecicultuurfabriek.nl/?s=de+terugreis&category=
Zaterdag 21 september 13 - 16 uur	Vrijwilligersproeverij	Maatschappelijk Platform Roermond en Actief Roermond	Minderbroe- derskerk, Minderbroe- derssingel 15 G	Diverse Roermondse vrijwilligersorganisaties zullen zich die dag presenteren en je alles vertellen over de mogelijkheden om als	Iedereen welkom https://www.actiefroermond.nl/vrijwilligersproeverij

				vrijwilliger binnen hun organisatie aan de slag te gaan. Is je interesse gewekt dan kun je direct een afspraak maken om op een later moment uitgebreider kennis te maken en/of mee te lopen.	
Dinsdag 24 september 10 – 12 uur	Vitaliteitsbijeenkomst Valpreventie		MFC 't Paradies Munsterstraat 61, Roermond		Aanmelden via valpreventie@roermond.nl of 077 – 2058308
Dinsdag 24 september 14 - 17 uur	Rondom de Ursulakapel; Presentatie over vroeger en nu	Marga Delnooz en Marie-José van het Erve (stadsgids)	Ursulakapel Voogdijstraat 24	We gaan met elkaar aan de praat over wat er te zien is en was binnen de Singels in de buurt van de Ursulakapel. Breng gerust je eigen herinneringen en ervaringen in.	Iedereen welkom Fairtrade koffie en thee gratis. Eigen bijdrage welkom.
Woensdag 25 september en 2 oktober 9 – 10:30 uur	Sportief Wandelen	Sportservice Roermond	Sportpark de Wijher Jagerstraat 1	Sportief Wandelen is meer dan gewoon een wandelingetje om een frisse neus te halen. Er wordt door begeleiding en trainingsopbouw doelgericht aan conditie gewerkt. Naast oefeningen voor opbouw van spierkracht en souplesse, komen houding en looptechniek aan de orde.	Aanmelden via www.roermondsport.nl
Woensdag 25 september 12 uur	Onvergetelijke lunch	Resto VanHarte	Graasj Knevelsgraafstr. 21	Samen met de deelnemers aan de ontmoetingsgroep lunchen. Geniet van een lekkere lunch. (voorrang voor deelnemers Ontmoetingsgroep Graasj)	Aanmelden via https://www.restovanharte.nl/locaties/roermond
Woensdag 25 september 13:30 uur	Historische wandeling door de binnenstad van Roermond met bezoek aan Caroluskapel	Servicegilde: Rondje Roermond	MFC 't Paradies Munsterstraat 61	Roermond heeft veel verschillende heersers gehad. En dat zie je terug in de geschiedenis van de stad. Twee gidsen leiden u langs	Aanmelden via rondjeroermond@gmail.com met vermelding van naam en datum van de wandeling en het eigen telefoonnummer.

				historische plekken en bezoeken samen met u de Caroluskapel. De wandeling duurt plm. 1,5 uur en wordt afgesloten met samen koffie drinken.	
Woensdag 25 september 14-15 uur	Rondleiding Duurzaamheidscentrum	De Groene Transformator Peggy Kuipers / Ad van den Boom	De Weerstand Bredeweg 10 locatie: De Groene Transformator	De rondleiding bij De Groene Transformator is een uitgelezen mogelijkheid om laagdrempelig inspiratie op te doen over duurzaam (zorg-)wonen, biodiversiteit, energiebesparing, klimaatadaptatie, voeding en duurzaam vervoer.	Koffie en vlaai staat klaar Aanmelden: info@degroenetransformator.nl
Donderdag 26 september 10 -11 uur	Golden Sports	Sportservice Roermond	Parkje Hattem Maastrichterweg.	Wilt u meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Houdt u van buiten sporten en bewegen? Dan is Golden Sports echt iets voor u. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook als je wat lichamelijke klachten hebt.	Aanmelden via www.roermondsport.nl
Donderdag 26 september 10 – 12 uur	Vitaliteitsbijeenkomst Valpreventie		Het Trefpunt Javastraat 31, Roermond		Aanmelden via valpreventie@roermond.nl of 077 – 2058308
Vrijdag 27 september 14:30 – 15:30 uur	Informatiebijeenkomst over Positieve Gezondheid	Vijf in samenwerking met 55+ Café Herten (Monique Seuren)	55+ Café: Herteheym. Putkamp 6 Herten	Uitleg wat Positieve Gezondheid inhoudt en welke peilers onderdeel ervan uitmaken. Tips over wat men zelf allemaal kan doen om Positief Gezond te leven.	Gratis koffie, thee
Vrijdag 27 september 14 uur	Massage en schoonheidsbehandeling	Diverse participanten	De Graasj Knevelsgraafstraat 21	Hand/Rug/Nek/Shantala massage en nagels lakken, gezichtsverzorging etc	Opgave voor deze activiteit bij Carin Venbrucx 0681955265 of via de mail ontmoeting@degraasjroermond.nl
Vrijdag 27 september 20 uur	THEATER BROOS van Fred Delfgaauw	ECI Cultuurfabriek; Nooit te oud	ECI 13	Een fascinatie over vreemde eenden in de bijt, maar wie werkelijk Paradijsvogels zijn..	Toegangskarten: https://ecicultuurfabriek.nl/voorstelling/fred-delfgaauw-2/ Vul tijdens het afrekenproces onder 'Wil je een

				Fred Delfgaauw is geïntrigeerd door mensen die worden ervaren als een vreemde eend in de bijt, maar die in werkelijkheid paradijsvogels zijn. De manier waarop zij naar de wereld kijken, gaat vaak gepaard met humor, maar ook met een groot gelijk. Wie is hier nu gek?	actiecode invoeren?' de code Fred in en ontvang je ticket voor €10,-. https://nooitteoudroermond.nl/
Dinsdag 1 oktober 14 uur	Wandeling Eeuwenoude Roerarm	Natuur Historisch Genootschap, Math de Ponti,	Parkeerplaats bij Kasteeltje Hattem RTC/NIP	De wandeling voert langs de eeuwenoude gedeeltelijk dichtgegroeide Roerarm bij de zuidelijke toegang tot Roermond.Tijdsduur 1 ½ uur (4,5 km) met gids	Voor iedereen toegankelijk. Koffie en vlaai na afloop. Maximaal 40 deelnemers. aanmelden bij: deponti@planet.nl
Woensdag 2 oktober 10 – 11 uur	Weerbaarheidstraining	Sportservice Roermond Door Robert (Cas)	Marie Curieweg 3b (Industriepark Heide)	Iedereen kan vervelend genoeg in een onveilige situatie terecht komen. Het doel van deze introductie is bewustwording en leren omgaan met een onveilige situatie. Robert heeft laagdrempelige en eenvoudige oefeningen ontwikkeld die makkelijk toepasbaar zijn voor iedereen. Een nuttige introductie in weerbaarheid!	Aanmelden via www.roermondsport.nl
Woensdag 2 oktober 10-12 uur	Film: De terugreis		ECI Cultuurfabriek	Een eenvoudig te volgen aanstekelijk grappige film.	Gratis! Opgave bij: Carin Venbrucx 0681955265 of via de mail ontmoeting@degraasjroermond.nl
Woensdag 2 oktober 13:30 – 16:30	Fun Curling	Stichting WijZijnMaasniel (samen met Winter Fever Arena)	Trefcentrum Open Haard (de Soos), Pastoor Ramakersstraat 5 Maasniel	Fun-Curling is een leuke sportieve activiteit met een wedstrijdelement. De FUN is het belangrijkste element en iedereen kan het spel meespelen, zelfs vanuit je stoel. Nieuw voor Roermond, dus	Koffie, thee en vlaai voor iedere bezoeker. Aanmelden: ja graag: info@wijzijnmaasniel.nl Niet overtuigd: kom toch gerust even langs.

				u krijgt introductie van de spelregels.	
Woensdag 2 oktober 19:30 uur	Donderbergconcert "Andere werelden"	Roermonds Orkest de Symphonie	Donderie Donderbergweg 47- 49	Concert met fijne klassieke muziek door eerst het jeugdstrijkorkest van de Symphonie en daarna door het symfonieorkest. Tijdsduur: één tot anderhalf uur.	Na het concert ontmoeten we elkaar onder het genot van een drankje en een stukje cake / koek.
Donderdag 3 oktober 10 -12 uur	Dementie in mijn wijk	Vijf, Theehuisje (WOP) en DVR Adem Bosal, Els Dorssers en Kees Spapens	Theehuisje Donderie Donderbergweg 47- 49	Tijdens de bijeenkomst wordt een voorlichting gegeven over dementie. Bezoekers worden geïnformeerd over de signalen van dementie en mogelijkheden van ondersteuning bij vermoedens van dementie. Praat mee en maak kennis met het Theehuisje.	Iets bij de koffie en thee.
Donderdag 3 oktober 11 - 12:30 uur	Flamenco ! DANS	ECI Cultuurfabriek: Nooit te Oud	ECI 13	Flamenco is een vuurtje dat begint in je hart, ook wel bekend als "Duende". Het is een gevoel dat de muziek, de dans en jezelf overstijgt. Deze dansworkshop is voor iedereen die houdt van een ritmische uitdaging en is opgebouwd uit een opwarming, het aanleren van basisvaardigheden die in elke dans terugkomen en een stukje choreografie. Ben je niet zo goed ter been? Geen probleem! Je kunt makkelijk meedoen vanuit een stoel.	Na de workshop staat de koffie klaar! Zie voor actuele info over aanmelding: https://nooitteoudroermond.nl/
Vrijdag 4 oktober 14 - 15 uur	Rondleiding Duurzaamheidscentrum	De Groene Transformator Peggy Kuipers / Ad van den Boom	De Weerstand Bredeweg 10 locatie: De Groene Transformator	De rondleiding bij De Groene Transformator is een uitgelezen mogelijkheid om laagdrempelig inspiratie op te doen over duurzaam	Koffie en vlaai staat klaar Aanmelden: info@degroenetransformator.nl

				(zorg-)wonen, biodiversiteit, energiebesparing, klimaatadaptatie, voeding en duurzaam vervoer.	
Zondag 6 oktober 14 u.	FILM: Human Forever	ECI cultuurfabriek Filmprogrammering Ingeleid door Kees Spapens 'kroegbaas' Alzheimer Café	ECI 13	Tijdens een reis rond de wereld onderzoekt verpleegkundige Teun Toebes samen met zijn goede vriend en filmmaker Jonathan de Jong hoe in andere landen wordt omgegaan met dementie en wat we van elkaar kunnen leren om de toekomst te verbeteren. Nu het aantal mensen met dementie de komende 20 jaar verdubbelt (in 2040: 81 miljoen mensen wereldwijd) is deze zoektocht geen vraag, maar een noodzaak.	Tickets online of aan de kassa: https://ecicultuurfabriek.nl/voorstelling/human-forever/ Film wordt ook vertoond op vrijdag 11 oktober 14 uur En zondag 13 oktober 16 uur

Info: Kees Spapens: alzheimerroermond@icloud.com of 0475-327432

Zie voor meer informatie en de laatste wijzigingen: www.seniorenroermond.nl