


Logo SeniorVriendelijk Roermond		Activiteiten Doe Mee weken	16 september – 6 oktober 2023	Thema: Samen aan tafel, kom erbij!	
Wanneer	Wat	Door wie	Waar	Beschrijving	bijzonderheden
Zaterdag 16 september 14 uur	Opening Doe Mee weken	Marianne Smitsmans, Wethouder	Munsterplein	Een middag kennismaken met de organisaties rondom de Doe Mee Weken en met elkaar. Marianne Smitsmans opent de markt om 14 uur	Een informatie markt op het Munsterplein
Zaterdag 16 september 13 – 16 uur	Doe mee activiteiten	- SeniorVriendelijk Roermond - Gilde Opleidingen - Sportservice Roermond - Nooit te Oud?! - Resto VanHarte - Alzheimer Centrum Limburg - Alzheimer Midden-Limburg - Vijf - Da Capo	Informatie-stands op 't Munsterplein	Doe mee en ontvang informatie aan de stands. Laat je bevragen door de studenten van de Gilde-opleidingen. Doe mee met de demonstratie van sportservice Roermond. Maak je eigen schildrij bij Nooit te oud. Smul met Resto VanHarte. Vergeet Alzheimer Centrum Limburg niet en haal de folder van het Alzheimer Café. Verbind je met Vijf en geniet van de muziek.	Lekker snuffelen aan de kramen.
Van 16 september tot 6 oktober	Boekentafel	Biblorura	Bibliotheek Biblorura, Neerstraat 11	Over eenzaamheid, ouder worden en dementie.	
maandag 18 en 25 september en 2 oktober steeds 11 – 12 uur	Alzheimer Gym	Sportservice Roermond, Susanne Drijsten	Jo Gerrishal, Achilluslaan 2a	Iedereen beweegt hier op zijn of haar eigen niveau, graag ook samen met je mantelzorger. Door samen te bewegen ontdek je wat je met een beginnende dementie nog wel kunt. Door samen te bewegen op muziek blijven hoofd en lijf langer fit en het is leuk. Voor mensen met en zonder de diagnose.	Toegang gratis. Aanmelden niet nodig. Informatie bij Susanne: 06-40799608 of drijsten@ziggo.nl
Dinsdag 19 september 10-12 uur	Kracht en Balans groepstraining	Met: Roland & Ramon	"Aan de Rooi Brök", Hertenerweg	Tijdens de groepstrainingen bieden Roland & Ramon functionele oefenvormen aan die toepasbaar zijn in het dagelijks leven. "We werken samen met u aan meer	Aanmelden: mail@trainenmet.nl

			Herten	kracht, conditie, balans en lenigheid. Ook verhoogt u zo uw weerstand. We trainen met (kleine) gewichten en het eigen lichaamsgewicht." aldus Ramon.	
Dinsdag 19 september inloop: 18:30 vertrek 19 uur	Wandeling stadsvijver Maasnielder beek	Natuur Historisch Genootschap, Math de Ponti,	Jo Gerrishal, Achilleslaan 2	De wandeling voert langs de stadsvijvers van de Maasnielderbeek, een groene strook die elk jaargetijde interessant is om te bekijken. Waterhoen, Meerkoet, IJsvogel, Blauwe reigers en ganzen hebben hier hun leefgebied. Een groenstrook, midden in de stad waar rust gevonden kan worden. Tijdsduur 1 ½ uur (7 km) met gids	Voor iedereen toegankelijk. Koffie en vlaai na afloop. Maximaal 40 deelnemers.
Woensdag 20 september 12 uur	Onvergetelijke lunch	Resto VanHarte en De Graasj	De Graasj, Knevelsgraaf- str. 21	Resto VanHarte organiseert betekenisvolle ontmoetingen tussen buurtbewoners. Tijdens deze Ontmoetingsochtend in de Graasj geniet je samen met de vaste bezoekers van een lekkere lunch. Help je ook een handje mee?	Aanmelden zie: https://www.restovanharte.nl/locaties/roermond
Woensdag 20 september inloop 13:30 vertrek 14 uur	Natuurwandeling Meinweg	IVN Peter Kessing	Rijstal Venhof, Venhof 2 Herkenbosch	Er wordt gewandeld over het betonnen voetpad dat zeer toegankelijk is voor ouderen eventueel ook met hulpmiddelen. Lengte van de wandeling is 3 km en voert door een afwisselend bos- en heidellandschap. Er zitten klimmetjes in de route die binnen de geldende norm vallen en dus goed te nemen zijn. Met gids voor uitleg en toelichting.	Rolstoeltoegankelijk. Koffie en vlaai na afloop
Woensdag 20 september 19 - 21 uur	Dementie in de buurt; hoe blijf je meedoen.	Alzheimer Nederland afd. Midden Limburg, Kees Spapens		GAAT NIET DOOR WEGENS TE WEINIG BELANGSTELLING	
Donderdag 21 september	FILM: A Hundred Flowers	ECI Filmprogram- mering	ECI Cultuurfa- briek	duur: 104 min. Japans/ Nederlands ondertiteld. #dementie trailer: https://youtu.be/GwH4MxyZcSE	Tickets: Online of bij kassa ECI Voor meer data van voorstellingen zie: https://www.ecicultuurfabriek.nl/film/
Donderdag 21 september 10 - 11 uur	GoldenSports	Sportservice Roermond	Parkje Hattem, Maastrichter- weg	Wilt u meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Houdt u van buiten sporten en bewegen? Dan is GoldenSports echt iets voor u. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn veilig, gevarieerd en worden gegeven door een gediplomeerde trainer.	Vrije inloop; iedereen welkom
Donderdag 21 september 13:30 - 15 uur	Workshop "Leer je stem kennen."	Stichting Muziek Sandra Halmans	't Sjoelpaad, Schoolpad 55	Iedereen heeft er een, maar weet je wat je stem allemaal kan? Laat je verrassen door Sandra.	14:30 uur: Napraten onder het genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers.

Donderdag 21 september 16 – 17:30 uur	Workshop “Ervaar het plezier van samen zingen.”	Stichting Muziek, Liesje Toatubun en Ceryll Aubert	’t Sjoelpaad, Schoolpad 55	Ervaar de kracht van het samen zingen. Iedereen kan het! Je leert hier vandaag enkele liederen aan, die je graag zingt.	Bij de inloop om 16 uur: koffie of thee met wat lekkers. 16:30 uur start de workshop.
Vrijdag 22 september 14 – 16 uur	Museumrondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorger	Cuypershuis Rondleider: Claire Fangman,	Cuypershuis, Pieter Cuypers-straat 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 leukste hoekjes van het museum, vertelt, maar is ook nieuwsgierig naar uw verhaal. Zonder pasjes of portemonnee. Maar laat uw museumkaart toch inscannen, wanneer je die toevallig toch hebt.	Deelname gratis, Aanmelden bij Cuypershuis: 0475 - 359 102 Maximaal 12 deelnemers.
Vrijdag 22 september 14 uur	Cuyperswandeling	Servicegilde Roermond	Cuypers- monument, Munsterplein	Een bijzondere wandeling door de stad van Pierre Cuypers, Nederlands bekendste architect van de 19e eeuw. Bekend van het Rijksmuseum, het Centraal Station in Amsterdam of de troon in de Ridderzaal. Hij werkte vanuit Roermond. Deze wandeling laat u de rijke historie van Cuypers in Roermond zien, waaronder de Teekenschool.	Deelname is gratis, aanmelden verplicht via: rondjeroermond@gmail.com
Vrijdag 22 september 20 uur	Minoux: Powwow; Over ouder worden en alles wat daarbij hoort	Theaterprogram- mering en Nooit te Oud?!	ECl Cultuurfabriek	Beschrijving: https://www.ecicultuurfabriek.nl/theater/powwowminoux/ Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=SCg8QUfd_1w	Tickets: Online of bij de kassa van de ECI.
Maandag 25 september 14 – 15:30 uur	Introductie Mindfulness	Sportservice Roermond Aad van de Berg en Lei Janssens	De Donderie, Donderberg- weg 47	Er wordt veel gevraagd van mensen. Stress, burn-out, angstklachten en chronische pijnklachten blijken steeds vaker voor te komen. Mindfulness leert je anders om te gaan met je lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, gedachten en allerlei zaken die van buiten op je afkomen. Mindfulness schept overzicht en rust in je hoofd. Bewust aanwezig zijn geeft het gevoel dat je leeft en niet langer wordt geleefd.	Max 30 deelnemers Aanmelden verplicht via Sportservice: https://www.roermondsport.nl/agenda/doe-mee-ween-2023-introductie-mindfulness/
Woensdag 27 september 11 – 12 uur	GoldenSports	Sportservice Roermond	Stadspark de Kartuis, Voogdijstraat	Wilt u meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Houdt u van buiten sporten en bewegen? Dan is GoldenSports echt iets voor u. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn veilig, gevarieerd en worden gegeven door een gediplomeerde trainer.	Vrije inloop; iedereen welkom

Woensdag 27 september 12 uur	Proeverij met 'vergeten' groente.	Stg. Vergeten Groenten en de Graasj	De Graasj, Knevelsgraaf- str. 21	We gaan tijdens de Ontmoetingsochtend aan de slag met groenten die we bijna vergeten waren. U mag een handje helpen bij het verwerken van de vergeten groente en de hapjes, die u maakt zelf proeven.	Gratis entree; geen aanmelding nodig
Donderdag 28 september 14 uur	Heksenwandeling	Servicegilde Roermond	Stadhuis, Markt Roermond	De Heksenwandeling leidt u door de Roermondse binnenstad langs plekken waar "heksen" gewoond hebben, gevangen gehouden werden. In de 16 ^e en 17 ^e eeuw stonden meer dan 74 "heksen" terecht voor hekserij. Een wandeling vol waargebeurde verhalen.	Deelname is gratis, aanmelden verplicht via: rondjeroermond@gmail.com
Donderdag 28 september exacte data: zie filmprogram- ma ECI	FILM: A Hundred Flowers	ECI Filmprogrammerin g	ECI Cultuurfa- briek	duur: 104 min. Japans/ Nederlands ondertiteld. #dementie trailer: https://youtu.be/GwH4MxyZcSE	Tickets: Online of bij kassa ECI
Vrijdag 29 september 10-12 uur	Kracht en Balans groepstraining	Met: Roland & Ramon	'Aan de Rooi Brök', Hertenerweg Herten	Tijdens de groepstrainingen bieden Roland & Ramon functionele oefenvormen aan die toepasbaar zijn in het dagelijks leven. "We werken samen met u aan meer kracht, conditie, balans en lenigheid. Ook verhoogt u zo uw weerstand. We trainen met (kleine) gewichten en het eigen lichaamsgewicht." aldus Ramon.	Aanmelden: mail@trainenmet.nl
Zaterdag 30 september 10-14 uur	Vrijwilligersproeverij	Maatschappelijk Platform Roermond en Actief Roermond (Vijf)	Minderbroe- derskerk, Minderbroe- derssingel 15 G	Kennismaking met vrijwilligersorganisaties. Een Vrijwilligersproeverij is een laagdrempelige manier om nieuwe vrijwilligers te matchen met vrijwilligersorganisaties.	Iedereen welkom
Dinsdag 3 oktober 20 uur	FILM: Quand Tu Seras Grand Met voor- en nagesprek	ECI Filmprogramme- ring met Nooit te Oud?!	ECI Cultuurfa- briek	Duur: 100 min. Frans / Ned. Ondertiteld Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=uu0lmqFOuca	Tussen 14 september en 4 oktober diverse voorstellingen Voor data zie: https://www.ecicultuurfabriek.nl/film/
Woensdag 4 oktober 10 uur	Naar Museum 'Terug in de tijd' Horn	Ontmoetings- ochtend de Graasj	De Graasj, Knevelsgraaf- str. 21	Tijdens de wekelijkse Ontmoetingsochtend voor mensen met geheugenverlies en hun naasten is er wekelijks een gevarieerd programma en daar hoort soms ook een uitstapje bij. U mag mee!	Vrije bijdrage. Aanmelden bij Carin Venbrucx: ontmoeting@degraasjeroermond.nl of: 0681955265

Woensdag 4 oktober 13:30	Over Putten, Putbeelden en Wegkruisen	Servicegilde Roermond	MFC 't Paradies, Munster-straat	Een lezing, met veel foto's over Putten, Putbeelden en Wegkruisen. Gemakkelijk zittend en luisterend maakt u een stadswandeling door Roermond langs Kruis- en Putbeelden en Waterputten.	Deelname is gratis, aanmelden verplicht via: rondjeroermond@gmail.com
Woensdag 4 oktober 19 – 20:30 uur	Presentatie: Vijf tegen Eenzaamheid	Vijf, Maikel Pollaert en Monique Seuren	De Terp, Gerrit Verhoeven- straat 14	Wat kan Vijf voor jou betekenen in de aanpak van eenzaamheid?	Aanmelden door een mail te sturen naar stedelijk@vijf.nu o.v.v. Vijf tegen eenzaamheid
Donderdag 5 oktober 10 – 11 uur	GoldenSports	Sportservice Roermond	Parkje Hattem, Maastrichter- weg	Wilt u meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Houdt u van buiten sporten en bewegen? Dan is GoldenSports echt iets voor u. Iedereen van 55 jaar en ouder kan meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn veilig, gevarieerd en worden gegeven door een gediplomeerde trainer.	Vrije inloop; iedereen welkom
Donderdag 5 oktober 19:30 uur	Online Talkshow 'Samen in balans' om overbelasting te voorkomen	Alzheimer Centrum Limburg, Maastricht UMC+ Lizzy Boots en Maud Daemen, psychologen	Online Webinar	Het programma Partner in Balans is gericht op het behouden van een goede relatie en gezonde balans in het dagelijks leven. Hoe kunnen een partner en de kinderen enerzijds toekomen aan hun eigen behoeften en gezond blijven, en anderzijds omgaan met veranderingen, onzekerheden en geleidelijke toename van zorg. Partner in Balans helpt naasten omgaan met deze veranderingen, om de zorg langer vol te houden en om meer te kunnen genieten.	Gratis, maar meldt u wel aan via https://www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl/ om vervolgens via de mail een wachtwoord te ontvangen om die dag in te kunnen loggen.
Vrijdag 6 oktober 11 uur 13:30 uur en 15:30 uur	Circus in de Zorg	MFC 't Paradies	Circustent op het Munsterplein	De circustalenten creëren een plek vol magie, liefde en avontuur, die de dagelijkse beslommingen even helemaal doet vergeten. Vooral voor ouderen, gehandicapten en mensen met een beperking.	Steeds 170 personen en 30 rolstoelen. Tickets: receptie 't Paradies. € 2,50

Info: Kees Spapens keesspapens@gmail.com of 0475-327432