

	Activiteiten Doe Mee weken 20 september t/m 12 oktober 2025		DEELNAME AAN ACTIVITEITEN IS GRATIS EN ZONDER AANMELDING TENZIJ HET NADRUKKELIJK ANDERS IS VERMELD		
Wanneer	Wat	Door wie	Waar	Beschrijving	Bijzonderheden
Zaterdag 20 september 12:00 – 16:00 uur	Feestelijke aftrap Doe Mee weken	Seniorvriendelijk Roermond en haar vele partners	Munsterplein tot en met Kloosterwandplein	U maakt kennis met enkele van meer dan 40 activiteiten, die drie weken lang voor senioren georganiseerd worden. Kom langs, proef, ruik, beweeg mee en geniet van dit kleurrijke programma.	Om 12 uur speelt da Capo Muziek. Wethouder Smitsmans bezoekt het Munsterplein. Er is Pickleball op het Kloosterwandplein en verder op het evenemententerrein: ‘n hapje, quiz, handwerkdemonstratie en veel gezelligheid.
Zaterdag 20 september 12 – 16 uur	Pickleball clinic/demonstratie	Pickleball Roerdalen / LTV Melick Jerry Menick	Kloosterwand-plein	Op het Kloosterwandplein zal Pickleball Roerdalen u in een paar minuten laten beleven wat de sport inhoudt. Hier kunnen senioren actief mee gaan doen op een echt pickleballveld. Vanwege de lagere belasting voor de gewrichten is pickleball geschikt voor senioren om een racketsport te blijven doen of te beginnen.	
Zaterdag 20 september 12-16 uur En verder gedurende de Doe Mee weken op diverse dagen.	Lekkere en gezonde hapjes proeven	Vrijwilligers van Resto VanHarte Roermond	Munsterplein	De vrijwilligers van resto VanHarte Roermond maken deze zaterdag lekkere en gezonde hapjes klaar om gratis te proeven. Resto VanHarte is een sociaal buurtrestaurant waar je iedere week (verschillende dagen) lekker en vooral heel gezellig samen kunt komen eten. Samen eten brengt verbinding onderling, je ontmoet allerlei mensen en je hoeft niet alleen thuis te eten. Samen eten is fijner. De professionele kok staat garant voor kwaliteit. Kom dus in de Doe Mee weken een keer proberen. Wij ontvangen je met warmte en aandacht. En je mag natuuruurlijk iemand meebrengen! Kosten: €8,- pp	Reserveren voor een maaltijd in de Doe Mee weken kan telefonisch, maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 uur en 12.00 uur 0900-9003030 Of via de website www.restovanharte.nl onder de button reserveren. Kies: Restaurant Roermond.

Zaterdag 20 september 19:30 uur	El Cambio Optreden	Jonge kerk/ Stichting Ursula Kapel	Voogdijstraat 24 Roermond	El Cambio speelt op spectaculaire wijze muziek uit de hele wereld. Bezoekers kunnen bij dit optreden hun hart ophalen aan de klanken van dit virtuoze vijftal. Er is ruimte voor ontmoeting tijdens een "aangeklede" nazit. Een plezierige kennismaking met de kleinschalige culturele optredens die de Ursulakepel door het jaar heen biedt.	Aanmelden graag: wysalemba@gmail.com Max 200 personen
Maandag 22 en 29 september en 6 oktober 13:30 - 14:30 uur	60+ Fit	Basic Dance Studio	Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad Schoolpad 55A Roermond	Je wil natuurlijk gezond oud worden en fit blijven. Bij het ouder worden neemt de spiermassa en de coördinatie tussen waarneming en beweging af. Bij 60+ Fit zullen wij door spierversterkende oefeningen en coördinatie oefeningen proberen deze afname tegen te gaan. Iedereen op zijn eigen niveau. Met verschillende balans oefeningen worden de spieren getraind om samen te blijven werken om zo 't risico op vallen te verkleinen. Alle spieren worden gestretcht waardoor we leniger worden en soepeler kunnen bewegen. Iets voor jou? Kom gerust eens een keer vrijblijvend met ons mee doen. Na een uur inspanning is er tijd voor ontspanning! Gezellig met de groep samen zijn onder het genot van een heerlijk kopje koffie of thee.	Aanmelden: telefoonnummer: 06-39488307 of via mailadres: basicsdancestudio@gmail.com Maximaal 10 deelnemers
Maandag 22 september 14-16 uur Vrijdag 26 september 14-16 uur Maandag 29 september 14-16 uur	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 en gezellig kletsen met elkaar. Vooral bedoeld voor die ouderen die niet meer zelfstandig met de reguliere rondvaartboot mee kunnen. De Socas-boten zijn klein van stuk, maar groots qua beleving. Er zijn verder geen faciliteiten aan boord. (Rolstoel) Toilet is beschikbaar aan wal.	10 personen per vaartocht (waarvan max 4 rolstoelen per vaartocht). Minimaal 2 dagen van te voren aanmelden via socasreservering@gmail.com Bij slecht weer krijgt u bericht, van afgelasting.

Maandag 22 september 13:45 uur	Bezoek Living Lab zorgtechnologie Gilde Opleidingen	Algemeen Maatschappelijk werk Midden Limburg	Verzamelen 13:45 bij de ingang van het Medisch Centrum Bredeweg 239 Roermond	Tijdens de rondleiding van een uur in het Living Lab van de Gilde Opleidingen maak je kennis met allerlei vormen van technologie die helpen om zo lang mogelijk veilig en in vrijheid zelfstandig te blijven wonen. In het Living Lab zijn verschillende leefruimtes ingericht in een voorbeeld appartement, waarin innovatieve zorgtechnologie is toegepast.	Aanmelden tot en met 12 september op: wijmantelzorgersroermond@amwml.nl of 088 – 6560600 Max. 20 deelnemers
Maandag Woensdag tijdens de Doe Mee weken	Gezellig aan tafel (heerlijk 3-gangen diner)	Resto VanHarte	Diverse locaties	Op diverse plaatsen in Roermond kunt u gezellig en lekker komen eten bij ons sociaal buurtrestaurant. Regelmatig gezellig samen eten bevordert de sociale gezondheid, er wordt minder eenzaamheid ervaren én er ontstaan nieuwe verbindingen en vriendschappen aan de eettafel. U krijgt een heerlijk 3 gangen diner. Onze professionele kok werkt samen met een stel bevlogen vrijwilligers, de kosten zijn slechts € 8,- p.p. Probeer het maar een keer, wij heten u in ieder geval van harte welkom!	Aanmelden: Op telefoonnummer: 0900-9003030 maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 12.00 uur Of online reserveren. www.restovanharte.nl/locaties/roermond Kosten: € 8,-
Dinsdag 23 en 30 sept. en 7 oktober 9:00 – 10:00 en 10:00 – 11:00 uur	Zumba Gold (60-plus)	Basic Dance studio	Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad, Schoolpad 55A Roermond	Een les, die uitermate geschikt is voor de actieve 60-plusser die een uur heerlijk wil dansen op vrolijke Latijns-Amerikaanse muziek. We passen het tempo zo nodig aan, zodat iedereen de danspassen kan volgen. Je werkt zo aan conditie, coördinatie en verbranding van calorieën. Plezier staat voorop. Iedere les is een feestje. Na afloop drinken we samen koffie of thee.	Aanmelden: telefoonnummer: 06-39488307 of via mailadres: basicsdancestudio@gmail.com Bij goed weer buiten: bij korfbalver. Ready 60, Jagerstraat 9 Roermond. Maximaal 7 deelnemers
Dinsdag 23 en 30 september vanaf 10:30 tot 16 uur.	Open dag Hoorcentrum Stufkens	Stufkens Joyce Simons	Hamstraat 56 Roermond	Doe mee! Maar geldt dat ook voor mij? Laat je het feestje, de film, de wandeling, aan je voorbij gaan omdat het veel moeite kost te volgen wat er gebeurt? Dat zou jammer zijn. In de Doe Mee weken kun je je vrijblijvend oriënteren op de toestand van je oren. Stufkens Hoorcentrum organiseert open dagen op dinsdag 23 en 30 september. Kom binnen voor een gratis hoortest, persoonlijk advies en demonstraties. Ervaar zelf hoe deskundigen u kunnen helpen om weer	Vrije inloop. Voor advies en hoortest. Voor een allround blok informatie van een uurtje (10:30 u en 14:30 u.) kunt u aanmelden via: info@stufkenshoorcentrum.nl

				optimaal van het geluid om U heen te genieten. De koffie staat klaar. Tot dan!	
Dinsdag 23 september 14 -15 uur. Wordt herhaald op 30 sept. en 7 oktober	Zwemmen; vrij zwemmen, aqua- gymnastiek en relaxen	Seniorenverenigin g 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: Trees Govers mail: reesgovers@home.nl tel.: 0644460123
Dinsdag 23 september 14:00 uur	Wandeling in het Swalmdal	IVN Roermond e.o.	parkeerplaats Herberg de Bos, Bosstraat 115, Swalmen	Onder begeleiding van twee natuurgidsen wandelen door het Swalmdal.	Aanmelden op mailadres: ron.de.cock@ivnroermond.nl max. 50 deelnemers
Dinsdag 23, vrijdag 26 en zondag 28 september 14:00 uur	FILM: La pie voleuse (de stelende ekster)	ECI Cultuurfabriek	ECI 13 Roermond filmzaal 1 ^{ste} verdieping	Maria werkt als huishulp voor ouderen, maar ondanks haar harde werk heeft ze moeite om de eindjes aan elkaar te knopen. Haar grote droom is om haar kleinzoon een groot pianist te zien worden. Om zijn pianolessen te kunnen betalen, steelt ze hier en daar kleine bedragen van de mensen voor wie ze met liefde en toewijding zorgt. Tot op een dag een aanklacht tegen haar wordt ingediend, en ze niet langer voor haar vaste cliënten mag zorgen... Duur: 101 min. Frans gesproken, Nederlands ondertiteld speelfilm Alle leeftijden	Ticket : € 8,50 Online https://ecicultuurfabriek.nl/film/ of aan de kassa De activiteit is rolstoel toegankelijk (lift aanwezig), svp. voorafgaand aan activiteit melden bij de receptie Tel: 0475 - 317171
Dinsdag 23 september en donderdag 2 oktober 11:00 – 11:45 uur	Circuit training voor senioren	Anytime Fitness Swalmen,	Dokter Crasbornplein 5, Swalmen	Zin in een energieke en gezellige training? Tijdens de Doe Mee Weken is er een circuittraining speciaal voor jou! In 30 minuten werk je aan je kracht en conditie, gevolgd door 10 minuten buikspieroefeningen. Daarna kun je ontspannen met een kop koffie en gezellig met elkaar bijpraten. Een perfecte combinatie van beweging en gezelligheid. Doe mee, blijf fit en ontmoet leuke mensen! Schrijf je nu in en ervaar het zelf!	Aanmelden: www.roermondsport.nl/agenda Angelo de Mol Moncourt & Ben Vos, swalmen@anytimefitness.nl max 10 deelnemers
Dinsdag 23 september 11:00 – 14:00 uur	Dwalen op het Oude Kerkhof en picknicken in het Kruiswegpark	Vijf kemp - kapel -	Ingang Oude Kerkhof Weg langs Het	Op het oude kerkhof gaan we u oude verhalen vertellen over de graven: over de architect Pierre Cuypers, de bisschop, het	Aanmelden: Via mail: e.pieters@vijf.nu

		kitskensberg - heide - veld	Kerkhof 1A Roermond	verhaal van de protestantse man en de katholieke vrouw (graf met de handjes) enz. Bezoekers met eventueel begeleiding die minder mobiel zijn, zijn welkom. Er zullen ook vrijwilligers aanwezig zijn om mee te helpen waar nodig. Daarna lopen we door naar het kruiswegpark voor een heerlijke gezonde picknick met snackgroente en fruit, broodjes, koffie en thee. Misschien zien we nog wat van het bloementapijt. We zorgen voor stemmige achtergrondmuziek.	of telefonisch: 06-24324877 Lieneke Gerzon en Eva Pieters
Dinsdag 23 september 16:45 – 17:45 uur inloop 16:15 uur	Open repetitie koor Singing Spirits	Stichting Muziek o.l.v. Liesje en Ceryll	Gemeenschaps- huis 't Sjoelpaad, Schoolpad 55, Roermond	Kom samen lekker zingen ondersteund door geweldige pianobegeleiding. 16.15 staat de koffie klaar.	Aanmelden of vragen, mail: stichtingmuziek3@gmail.com Meer info: www.stichtingmuziek.com
Woensdag 24 sept en 1 en 8 okt 9:00-10:30 uur	Swift sportief wandelen	Atletiekvereni- ging Swift	Sportpark de Wijher Jagerstraat 1 Roermond (atletiekbaan)	Sportief Wandelen is meer dan gewoon een wandelingetje om een frisse neus te halen. We wandelen minimaal 3 km in een redelijk tempo. Er wordt steeds gestart met een warming up, vervolgens o.a krachttraining, lenigheid, coördinatie, wandeltechniek en als afsluiting een cooling down.	Aanmelden via www.roermondsport/agenda Max. 20 deelnemers Joof Oosterbaan
Woensdag 24 september 11:00 – 12:00 uur	Weerbaarheidstraining	Sportservice Roermond	Marie Curieweg 3B Roermond (industrieterrein Heide)	“Je bent nooit te oud om te leren” daarom bieden wij nu deze weerbaarheidstraining aan. Bij de training krijg je in korte tijd handige tips en trucs geleerd om jezelf te verdedigen, zowel binnenshuis als buitenshuis. Vooral door slimme technieken te gebruiken en de juiste inzet van voorwerpen zul je na deze sessie steviger in de schoenen staan.	Aanmelden via: www.Roermondsport.nl/agenda Max. 15 pers. Info: Rob Brandt senamantua.nl@gmail.com
Woensdag 24 september 12:00 uur	Niet Te Vergeten Lunch “de Graasj”	De Graasj Roermond	Knevelsgraafstraat 21 Roermond	Zet je smaakpapillen maar op scherp en houd je agenda vrij, want op woensdag 24 september nodigen we jullie uit voor een Niet Te Vergeten Lunch bij De Graasj ! (In samenwerking met horeca De Graasj). Wat er precies op het menu staat? Dat blijft nog even een verrassing ... maar één ding kunnen we alvast verklappen: het wordt heerlijk, gezellig en onvergetelijk! 🥰	Aanmelden: ontmoeting@degraasjroermond.nl Carin Venbrucx Eigen bijdrage van €2,50 per persoon. Maximaal 80 personen.

				Laat je verwennen met een smakelijke lunch, fijne gesprekken en warme gastvrijheid op een bijzondere locatie in hartje Roermond. Of je nu komt voor de sfeer, de gezelligheid of de culinaire verrassing — je bent van harte welkom!	
woensdag 24 september 14:00 uur	Ontdek Gevelstenen plaquettes en reliëfs in de historische binnenstad van Roermond	ServiceGilde Roermond Stadswandeling en	MFC 't Paradies Munsterstraat 61 Roermond	Samen met de gids van ServiceGilde Roermond Stadswandelingen ontdekt u gevelstenen, plaquettes en reliëfs in de binnenstad. De gids vertelt u details en geschiedenis over deze juweeltjes. Aan het einde van de wandeling wordt u getrakteerd op een consumptie en kunt u samen met de andere deelnemers gezellig napraten.	Aanmelden aub: info@stadswandelingroermond.nl Maximaal 20 deelnemers
Donderdag 25 september 10:00 -11:00 uur	Golden Sports	Sportservice Roermond Beate	Parkje Hattem Maastrichterweg	Wil je fit blijven, plezier hebben én nieuwe mensen ontmoeten? Doe mee met GoldenSports! We organiseren leuke buitentrainingen in de buurt, onder professionele begeleiding. Je werkt spelenderwijs aan je kracht, balans en conditie – op jouw eigen tempo. Geen sportschool, maar frisse lucht, gezelligheid en beweging. Na afloop is er tijd voor een kop koffie en een praatje. Zo blijf je niet alleen lichamelijk, maar ook sociaal actief. Sluit je aan en ervaar hoe goed samen bewegen doet!	Aanmelden via: www.roermondsport.nl/agenda Info: Beate Mühlenberg, beate@body-work.nl
Donderdag 25 september en 2 en 9 oktober van 14:00 - 16:30 uur en vrijdag 26 september en 3 en 10 oktober van 10:00 - 12:30 uur	Handwerken	Handwerkatelier Lidy	Hamstraat 46 Roermond	Lidy van Luttkhuizen geeft u de gelegenheid een boekenlegger te maken. Op een plastic stramien wikkel je garen in een patroon, maar je zou het ook kunnen borduren..	Iedereen kan meedoen. Aanmelden niet nodig. Meer info: info@handwerkatelierLidy.nl 0621411667 Bijdrage in materiaalkosten: €5,- Niet meer dan 8 deelnemers.
Donderdag 25 september 13:00 uur	Wandeling over de Stadsweide	Natuur Historisch Genootschap,	Parkeerplaats bij Mijnheerkens	Een wandeling over de stadsweide waarin de oude loop van de Roer nog goed herkenbaar is. Waar vroeger de was	Voor iedereen toegankelijk. Aanmelden bij Math de Ponti:

				gebleekt werd groeien nu populieren en daar heeft de bever nog aardig wat te doen, voordat die weer verdwenen zijn. Tijdsduur 1 ½ uur (4,5 km) met gids. Samen koffie drinken na afloop.	deponti@planet.nl Maximaal 40 deelnemers.
Donderdag 25 september 15:15 – 16:30 uur inloop 14:45 uur	Open repetitie Multiple Voices	Stichting Muziek	Gemeenschaps- huis 't Sjoolpaad, Schoolpad 55, Roermond.	Kom samen lekker zingen. Elke zangstem mag er zijn en samen maken we mooie klanken. 14.45 staat de koffie klaar.	Aanmelden of vragen, mail: stichtingmuziek3@gmail.com Meer info: www.stichtingmuziek.com Sandra Halmans
Vrijdag 26 september 14:30 uur	Genezen met beesten en beestjes	Stichting Stuurgroep 55+ Herten	55+ Café: Herteheym. Putkamp 6a Herten (ingang over loopbrug)	Hans van den Broek brengt voor het voetlicht hoe de mens de afgelopen eeuwen gebruik heeft gemaakt van de veronderstelde geneeskrachtige werking van dierlijke producten. Hans van den Broek is heemkundige en gepensioneerd radioloog en komt uit Deurne.	Zaal open 14:15 uur
Zaterdag 27 september 13:30 – 17:00 uur	Dansmatinee	Vijf kemp - kapel - kitskensberg - heide - veld	De Velderie Prins Bernardstraat 1 Roermond	Doe Mee op deze gezellige zaterdagmiddag. Een feestelijke afsluiting van de eerste week van de Doe Mee periode. Er is muziek en dans. Een kop koffie of thee met wat lekkers. Neem je vrienden mee en tref je buurtgenoten. De bar is open!	Aanmelden: Via mail: let op: kleine letter l l.gerzon@vijf.nu of telefonisch: 06-11749263 Lieneke Gerzon en Eva Pieters
Maandag 29 september 10:00 uur	Quiz: We zijn zelf het medicijn; Verklein je risico op dementie.	Vijf samen met Dementievriendelijk Roermond	De Kroek, St. Jan Baptist, Neerstraat 1, Swalmen	Iedere senior is welkom in de Kroek, de vrije inloop in Swalmen. Vandaag is Dementievriendelijk Roermond op bezoek en zij gaan een quiz doen, waarin je eigenlijk geen foute antwoorden kunt geven. De Quiz 'We zijn zelf het medicijn' laat zien dat kleine aanpassingen in het dagelijks leven een groot verschil kunnen maken. Bewegen, gezond eten en nieuwsgierig blijven: het helpt allemaal om de hersenen gezond te houden. Doe je mee? Misschien is de prijs voor jou.	Vrije inloop. Informatie: https://vijf.nu/inloop-65-st-jan-baptist/ en via Vivi Delissen: v.delissen@vijf.nu of 06 27 47 46 96

Dinsdag 30 september 13:00 – 14:30 uur En Donderdag 2 oktober 12:30 – 14:00 uur	Valpreventie “Vallen verleden tijd” Proefles	Sportservice Roermond	Silvia’s Dance School Prins Bernardstraat 1 Roermond	Bij het ouder worden is het belangrijk om uw evenwicht en kracht te blijven trainen. Op die manier valt u minder snel en kunt u zichzelf opvangen als u toch valt. Zo wordt de kans kleiner dat u gewond raakt en blijft u zelfstandig. Tijdens een proefles ‘Vallen Verleden Tijd’ gaat u aan de slag met een obstakelparcours en/of val oefeningen onder begeleiding van ervaren therapeuten. Loopt u met een wandelstok of rollator? Kies dan voor de andere valpreventiecursus: ‘In Balans’	Aanmelden: Agenda - Sportservice Roermond telefoon: 0475-359208 Info: Mieke van Kollenburg, valpreventie@roermond.nl
dinsdag 30 september 10:30 – 12:00 uur 14:00– 15:30 uur	Kraak de mantelzorgcode; kijk door de ogen van een mantelzorger.	Gemeente Roermond Mantelzorgonder- steuning	Cuypershuis Pierre Cuypersstraat 1 Roermond	In deze interactieve bezigheid kijkt u door de ogen van een mantelzorger. Bijna iedereen krijgt in zijn leven te maken met mantelzorg. Aan de hand van verrassende opdrachten ontdekt u wat mantelzorg is en wat het betekent om mantelzorger te zijn. U krijgt tevens bruikbare informatie en tips over mantelzorgondersteuning in Roermond. U kraakt misschien wel de code van de mysterieuze koffer... Doe mee en beleef het van dichtbij!	Graag aanmelden: mantelzorg@roermond.nl (Saskia Beumers) of 0618779576
Hele maand oktober	Doe Mee met een gratis proefles	ECI Cultuurfabriek	Eci 13 Roermond	Eén gratis proefles (normaal €15,-) Kijk voor het actuele cursusaanbod op www.ecicultuurfabriek.nl . Kies 1 cursus uit die je graag vrijblijvend en kosteloos uit zou willen proberen. Meld je vervolgens aan voor de proefles door een mailtje te sturen: beeldend@ecicultuur.nl (voor alle beeldende cursussen) muziek@ecicultuur.nl (voor alle cursussen van de muziekafdeling) toneel@ecicultuur.nl (voor alle toneel-, musical- en danscursussen)	Voorwaarden voor aanmelding: *Er moet plek zijn in de betreffende cursus. *De gratis proefles geldt alleen tijdens de maand oktober 2025 *De gratis proefles geldt alleen voor senioren van 60 jaar en ouder uit Roermond e.o. *Per persoon kan slechts eenmaal via deze actie een gratis proefles worden aangevraagd. Info: Aafke Janssen – van Dijk 06-89974478 aafke.janssen@ecicultuur.nl

Woensdag 1 oktober 10:00 – 12:00 uur	DigiBingo	Bibliotheek Bibliorura	Neerstraat 11-13 Roermond	Houd jij ook zo van bingo én wil je tegelijkertijd nog wat leren van de digitale wereld? Doe dan mee met onze gezellige DigiBingo en win misschien mooie prijzen! Je streept op de bingokaart niet alleen cijfers weg, maar ook een aantal digitale icoontjes. Natuurlijk staat er koffie en thee klaar. Wie roept er als eerste bingo?	Aanmelden: digitaalhuis@bibliorura.nl 0475 519 000 max 30 deelnemers
Woensdag 1 oktober 10:00 uur	"Roermond, Roermond!" Quiz,	De Graasj Roermond	Knevelsgraafstraat 21 Roermond	Zin in een gezellige ochtend vol herinneringen, plezier en een vleugje gezonde competitie? Kom dan naar De Graasj voor een speciale editie van onze seniorvriendelijke quiz: "Roermond, Roermond!" We gaan samen terug in de tijd — naar beelden van vroeger, de liedjes van toen, oude gebruiken en bijzondere momenten uit het rijke verleden van onze mooie stad.	Aanmelden: ontmoeting@degraasjroermond.nl Max. 60 bezoekers. Carin Venbrux
Woensdag 1 en 8 oktober 10-11 uur	Swing Out (55plus)	Basic Dance Studio	Gemeenschapshuis 't Sjoelpaad, Schoolpad 55A Roermond	Een heerlijke dans-workout, waarin we werken aan conditie, coördinatie en verbranding van calorieën. Lekker swingen op hits van nu, maar ook op de muziek uit de jaren '70, '80 en '90. De eenvoudige dansbewegingen zijn voor iedereen, die van dansen houdt gemakkelijk te volgen. Leuk als je komt proberen. Beleef de muziek en geniet!	Aanmelden: telefoonnummer: 06-39488307 of via mailadres: basicsdancestudio@gmail.com Bij goed weer buiten: bij korfbalver. Ready 60, Jagerstraat 9 Roermond. Maximaal 8 deelnemers
Woensdag 1 oktober 10:45 uur	Bezoek Living Lab Zorgtechnologie Gilde Opleidingen	Algemeen Maatschappelijk Werk Midden Limburg	Verzamelen 10:45 bij de ingang van het Medisch Centrum Bredeweg 239 Roermond	Tijdens de rondleiding van een uur in het Living Lab van de Gilde Opleidingen maak je kennis met allerlei vormen van technologie die helpen om zo lang mogelijk veilig en in vrijheid zelfstandig te blijven wonen. In het Living Lab zijn verschillende leefruimtes ingericht in een voorbeeld appartement, waarin innovatieve zorgtechnologie is toegepast.	Aanmelden tot en met 12 september op: wijmantelzorgersroermond@amwm.nl of 088 – 6560600 Max. 20 deelnemers
Woensdag 1 oktober 11:30 – 13:00 uur	Capoeira	Roermond Sport Capoeira Interação	Schoolpad 55-A Roermond	Ontdek de bruisende wereld van capoeira tijdens de Doe Mee Weken! Deze unieke Braziliaanse dans- en vechtsport is geschikt voor senioren die op een leuke en actieve	Aanmelden: www.roermondsport.nl/agenda

				manier willen bewegen. In de lessen leer je ritmische bewegingen, coördinatie en flexibiliteit, terwijl je geniet van muziek en gezelligheid. Capoeira versterkt lichaam en geest, en is ook een mooie kans om nieuwe mensen te ontmoeten. Doe mee en ervaar hoe leuk en energiek bewegen kan zijn! Schrijf je vandaag nog in en doe mee!	Info: Mestre Vulcão, vulcao1@hotmail.com +32 474 09 35 26
Donderdag 2 oktober 10:00-12:00 uur	Kennismaken met het Breicafé	Breiclub Breimaatjes	Eetcafé de Ster, Raadhuisstraat 13 6042 JK Roermond / Maasniel	Word je enthousiast van breien (of haken): samen breien is gezellig! Breng je eigen breiwerkje mee of laat je verrassen door de patronen en de wol, die beschikbaar is. We helpen elkaar graag!	Aanmelden bij Margriet Snelder: breimaatjes@gmail.com of 06 5366 0031
Donderdag 2 oktober 14:00 uur	Schinderhannes Wandeling	ServiceGilde Roermond Stadswandeling en	MFC 't Paradies Munsterstraat 61 Roermond	Samen met de gids van ServiceGilde Roermond Stadswandelingen gaat u op zoek naar het verhaal van de Schinderhannes. Wie was deze rover en wie heeft hem tot leven gebracht. Aan het einde van de wandeling wordt u getrakteerd op een consumptie en kunt u samen met de andere deelnemers gezellig napraten.	Aanmelden bij: info@stadswandelingroermond.nl

donderdag 2 oktober 14:00 tot 14:30 uur inloop 13:45 uur	Kennis maken met gitaarspelen	Stichting Muziek	Gemeenschaps- huis 't Sjoelpaad, Schoolpad 55, Roermond.	Kom eens uitproberen hoe leuk gitaar leren spelen kan zijn. 13.45 uur staat de koffie klaar.	Aanmelden of vragen, mail: stichtingmuziek3@gmail.com Meer info: www.stichtingmuziek.com
Donderdag 2 oktober en dinsdag 7 oktober 14:00 uur	Film: Solitude	ECI Cultuurfabriek	Eci 13 Roermond Filmzaal 1 ^{ste} verdieping	Gunnar, een oudere, in zichzelf gekeerde boer, wordt gedwongen zijn boerderij op het IJlandse platteland te verlaten nadat die door de overheid is onteigend. Zonder om te kijken keert hij zijn vroegere leven de rug toe en verhuist hij naar een klein appartement in Reykjavik. Hij voelt zich niet thuis in de stad, maar als hij zijn eveneens eenzame, 10-jarige buurjongen Ari leert kennen, is dat het begin van een bijzondere, levensveranderende vriendschap. Solitude is een innemend drama over eenzaamheid, medemenselijkheid en de kracht van	Ticket : € 8,50 Online https://ecicultuurfabriek.nl/film/ of aan de kassa De activiteit is rolstoel toegankelijk (lift aanwezig), svp. voorafgaand aan activiteit melden bij de receptie Tel: 0475 – 317171

				onverwachte vriendschappen. Op ingetogen wijze schetst regisseur Ninna Pálmadóttir een coming-of-age verhaal dat leeftijdsgrenzen overstijgt en dat laat zien hoe belangrijk menselijke connectie kan zijn. Haar humane blik voert ze door wanneer ze het prachtige IJslandse landschap laat contrasteren met urgente thema's als urbanisering en migratie. Solitude ging in première op het Toronto International Film Festival waar dit speelfilmdebuut warm onthaald werd.	Zie ook: https://www.youtube.com/watch?v=TO_QtgoYQV8
Vrijdag 3 oktober 12:45 – 14:15 uur	Workshop Collagetechnieken	ECI Cultuurfabriek	ECI 13 Roermond lokaal 2.02	Zin in een gezellige, inspirerende middag vol kleur, vorm en verbeelding? Tijdens de workshop Collage ga je ontwerpen met verschillende collagetechnieken. Je experimenteert met vorm, kleur, taal, tekst en beeld. Onder begeleiding van een ervaren docent leer je jouw eigen kunstwerk te maken. Je gaat aan de slag met verrassende materialen zoals stickers, tape, behangpapier, karton, inkt, papier, afbeeldingen uit tijdschriften, pastelkrijt, plastic, krantenpapieren. Zo geef je jouw eigen verhaal vorm op papier. Alle materialen zijn inbegrepen en aan het einde van de workshop neem je een uniek kunstwerk mee naar huis.	Zie voor actuele info over aanmelding: https://nooitteoudroermond.nl/ Info over de activiteit: Aafke Janssen 06 899 744 78 Max 20 deelnemers
Vrijdag 3 oktober 15:00 uur	Paul Haenen – Dolman en Gremdaat 50 jaar	ECI Cultuurfabriek:	ECI cultuurfabriek, ECI 13 Roermond	Dit seizoen viert Margreet Dolman haar 50-jarig jubileum met een feestelijke voorstelling door het land, ondersteund door Dominee Gremdaat en dokter Valentijn. Nu, voor het eerst en éénmalig, gaan Paul Haenen en Dammie van Geest (dokter Valentijn) met deze voorstelling op tournee door het land. Een feest voor iedereen die houdt van humor, diepgang en persoonlijke verhalen. Mis deze unieke voorstelling niet!	Kosten: € 17,50 bij gebruik van de kortingscode <i>genietmetpaul</i> (aan elkaar en allemaal kleine letters). Er wordt dan 5 euro van de oorspronkelijke prijs van € 22,50 afgetrokken. Kaarten via: Online: Paul Haenen - ECI Cultuurfabriek 0475 317 171 Beperkt aantal kortingskaarten

Zaterdag 4 oktober 10:30-12:00 uur	Rondleiding Duurzaamheidscentru m De Groene Transformator	De Groene Transformator	De Weerstand Bredeweg 10 z 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, klimaat, voeding en duurzaam vervoer.	Aanmelden: info@degroenettransformator.nl of via 0475-250000 Website: www.degroenettransformator.nl Max. 15 personen
Zaterdag 4 oktober 12:15 – 14:00 uur	Ontdek Plantaardig: gezond en lekker, samen aan de slag	De Groene Transformator (projectgroep Plant de Campagne).	Terrein Weerstand, Bredeweg 10z Roermond	Ontdek hoe lekker, makkelijk en gezond plantaardig eten kan zijn! Tijdens deze interactieve workshop leer je meer over de kracht van plantaardige voeding voor je gezondheid en preventie van veelvoorkomende gezondheidsklachten en welvaartsziekten. Je doet mee aan een leuke quiz en gaat daarna zelf aan de slag met het maken van eenvoudige, smakelijke gerechtjes. Natuurlijk mag je ook proeven! Samen leren, samen doen en samen genieten – dat staat centraal. Een gezellige, leerzame activiteit voor iedereen die interesse heeft in gezonder eten en bewust leven.	Aanmelden: info@degroenettransformator.nl of tel: 0475 250 000 max. 30 deelnemers
Zondag 5 oktober 14:00 – 16:00 uur	“Remunsje Geis”	M.f.c. ‘t Paradies	Munsterstraat 61 Roermond	Een middagvoorstelling vol amusement en plezier, muziek en dans alles in het teken van ontmoeting en ontspanning voor Roermondse senioren.	Max. 120 bezoekers
Maandag 6 oktober 10:00-12:00 uur	Kennismaken met het breicafé.	Breiclub Breimaatjes	Eetcafé de Ster, Raadhuisstraat 13 6042 JK Roermond / Maasniel	Een creatieve ochtend voor mensen, die van breien en haken houden in de vorm van twee workshops: Workshop 1: gehaakte tashanger maken Workshop 2: introductie rondbreimachine + Sponsjes maken. De workshops worden gegeven door leden van Breiclub Breimaatjes en zijn geschikt voor beginners. Gezelligheid en elkaar helpen staat voorop.	Aanmelden bij Margriet Snelder: Breimaatjes@gmail.com of 06 5366 0031 10 personen per workshop (totaal 20 personen)
Maandag 6 oktober 10:30 – 11:30 En	Valpreventie “In Balans” Proefles	Sportservice Roermond	De Velderie Prins Bernardstraat 1 Roermond	Bij het ouder worden is het belangrijk om uw evenwicht en kracht te blijven trainen. Op die manier valt u minder snel en kunt u zichzelf opvangen als u toch valt. Zo wordt de kans kleiner dat u gewond raakt en blijft u zelfstandig. Tijdens een proefles ‘In	Aanmelden: Agenda - Sportservice Roermond telefoon: 0475-359208

Vrijdag 10 oktober 13:00 – 14:00 uur				Balans' gaat u aan de slag met oefeningen om uw balans en looppatroon te verbeteren, onder begeleiding van ervaren therapeuten. Ook mogelijk met wandelstok of rollator. Bent u nog behoorlijk goed ter been? Kies dan voor de andere valpreventie cursus: 'Vallen Verleden Tijd'.	
Maandag 6 oktober 11:00 – 13:00 uur	Proef en beleef!	Vijf Centrum Herten	Ontmoetingscentrum Minderbroederssingel 15F Roermond	Proef en beleef! Een smakelijk en gezellig moment voor jong en oud Proef samen hapjes van vroeger en nu, en deel mooie herinneringen of verhalen over eten. Meedoen is gratis, maar meld je vooraf aan en kies wat je wilt doen: • Kook je graag? Breng een zelfgemaakt hapje mee en ruil recepten uit. • Meer een fijnproever? Geef jouw hapjesidee door, wij regelen de rest. Samen eten verbindt! Al proevend leren we elkaar op een leuke manier (beter) kennen. En wie weet... ontstaan er wel nieuwe eetafspraken voor de toekomst!	Aanmelden: Ingrid Verkooijen i.verkooijen@vijf.nu of telefonisch: 06-15447618 Ingrid Verkooijen en Soukaina Meziane
Dinsdag 7 oktober 14:00 – 16:00 uur	Onvergetelijke Muziekquiz	Alzheimer Nederland afd. Midden-Limburg	Ursulakapel Voogdijstraat 24 Roermond	Grootmuziek liefhebber Twan Spapens neemt je mee naar vergeten tijden, naar herinneringen, naar vervlogen emoties. De muziek legt je werelden bloot die je weer even vergeten was. Klassiek, pop, film, jaren 60. Veel herkenning en soms een hersenkraker. Twan toetst je kennis. Veel oh ja's...en....wie was dat ook al weer. En tocht naar je eigen belevenissen die weer naar boven gehaald worden. Zo krachtig is muziek. Beleef en beluister het mee in deze Onvergetelijke Muziekquiz! Iedereen is welkom. Kom je met een groepje: graag! Samen een gezellige middag beleven! Een prijsje winnen is de bonus. Er is koffie en thee met wat lekkers.	Aanmelden: Alzheimerroermond@icloud.com of mobiel: 06 45 37 05 09 (Mary de Leeuw)

Woensdag 8 oktober 11:00 -12:00 uur	GoldenSports	Sportservice Roermond BodyWork sportstudio	Stadspark de Kartuis Voogdijstraat tegenover huisnr. 26	Wil je fit blijven, plezier hebben én nieuwe mensen ontmoeten? Doe mee met GoldenSports! We organiseren leuke buitentrainingen in de buurt, onder professionele begeleiding. Je werkt spelenderwijs aan je kracht, balans en conditie – op jouw eigen tempo. Geen sportschool, maar frisse lucht, gezelligheid en beweging. Na afloop is er tijd voor een kop koffie en een praatje. Zo blijf je niet alleen lichamelijk, maar ook sociaal actief. Sluit je aan en ervaar hoe goed samen bewegen doet!	Aanmelden via www.roermondsport.nl/agenda
Woensdag 8 oktober 13:30 – 16:30 uur	Bezoek Risk Factory Limburg-Noord	Risk Factory Limburg-Noord	Nijmeegseweg 40 Venlo	Gezond en veilig leven? Dat heb je deels zelf in de hand. Zelfredzaamheid is de sleutel! Bij Risk Factory Limburg-Noord ervaar je risico's en leer je hoe je in alledaagse situaties de juiste keuzes maakt. In een nagebootste wijksetting maak je kennis met realistische scenario's op het gebied van gezondheid en veiligheid. Door deze interactieve ervaring krijg je het zelfvertrouwen om – als het er écht op aankomt – adequaat te handelen. Gedurende het bezoek beleef je vier scenario's brandveiligheid, vluchten bij brand, waterveiligheid, terug in de tijd en 112 melden.	Aanmelden: klik hier Vertrek per bus 12:30. Na aanmelding ontvangt u nader bericht Gaat door vanaf 16 personen . maximaal 32 personen Voor vragen en informatie: info@riskfactorylimburgnoord.nl
Woensdag 8 oktober 19:30 uur	Donderbergconcert "Star Wars"	Roermonds Orkest de Symphonie	Donderie Donderbergweg 47- 49 Roermond	Tijdens ons derde Donderbergconcert in de Donderie zal de Symphonie enkel suites uit de Star Wars muziek van John Williams spelen. Uiteraard is ook Jeugdstrijkorkest Viva Symphonia! van de partij. Zij zullen u wederom verrassen met hun prachtige muziek. Aansluitend is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten onder het genot van een drankje met wat lekkers erbij.	Aanmelden niet nodig. Informatie via: https://www.symphonie-roermond.nl/ gratis; geen leeftijdsbeperking.
Donderdag 9 oktober 10:00 – 11:30 uur	Workshop Stopmotion movie	ECI Cultuurfabriek (Beeldend)	ECI 13 Roermond lokaal 1.09	In de workshop Stopmotion leer je op een speelse en laagdrempelige manier de kunst van video animatie. Je maakt een korte film door het achter elkaar plaatsten van een reeks foto's. Je bedenkt een kort verhaal en samen gaan we aan de slag met eenvoudige	Zie voor actuele info over aanmelding: https://nooitteoudroermond.nl/ Info over de activiteit: Aafke Janssen 06 899 744 78

				materialen, zoals papier en karton, of voorwerpen van thuis. Je maakt je eigen decor en leert hoe je met een tablet of smartphone jouw animatie tot leven wekt. Geen technische ervaring nodig – alleen zin om iets nieuws te proberen! Je gaat naar huis met je eigen mini-animatiefilm die je kunt delen met familie en vrienden.	Max 20 deelnemers
Vrijdag 10 oktober 13:30 uur	De Verwenmiddag	De Graasj Roermond	Knevelsgraafstraat 21 Roermond	Heb jij behoefte aan een momentje voor jezelf? Even ontspannen, verwend worden en genieten van rust en aandacht? Dan nodigen we je van harte uit voor de Verwenmiddag in De Graasj! Laat je in de watten leggen met heerlijke activiteiten zoals:  Nagels laten lakken  Shantala-massage (zachte aanraking, diepe ontspanning)  Stoelyoga – voor soepele spieren én een glimlach  Gezichtsverzorging – fris en stralend  Voetmassage – pure verwennerij voor je voeten	Aanmelden: ontmoeting@degraasjroermond.nl Max. 50 bezoekers
Zondag 12 oktober 14:00 – 16:00 uur	Muziek met Amber en Britt Nelissen	M.f.c. 't Paradies	Munsterstr. 61 Roermond	Een middagvoorstelling vol amusement en plezier, muziek in verschillende stijlen, populair en klassiek door Amber en Britt. Deze door het conservatorium opgeleide artiesten brengen een scala aan bekende liederen.	Maximaal 120 bezoekers

Info: Kees Spapens: KeesSpapens@me.com of 06 16 10 60 69

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