

# ZOMERPROGRAMMA voor volwassenen en senioren

**maandag 17 juli 2023 t/m vrijdag 25 augustus 2023**

**Doe mee aan onze sportieve, informatieve, culturele en gezellige activiteiten deze zomer.**

## Het programma

### WEEK 1

#### MAANDAG 17 JULI

##### Jeu de boules

We gaan van start! Speel mee met jeu de boules in een leuke toernooivorm. Actief bezig zijn, gezelligheid en plezier met buurtbewoners staat voorop.

Beneluxlaan Geleen | 09.30 – 12 uur

#### WOENSDAG 19 JULI

##### actieve wandeling Schwienwei

We gaan in deze wandelroute van 6-7 kilometer op verkenning in de mooie omgeving van Schwienwei. Wandelen is goed voor lichaam en geest en past daarom goed binnen een gezonde leefstijl. Loopt u gezellig met ons mee?

Parkeerplaats sportcentrumlaan 9, Sittard | 10 – 12 uur

#### VRIJDAG 21 JULI

##### ontmoeten in het museum

In museum Het Nieuwe Domein in Sittard bekijken we een tentoonstelling van kunstwerken in diverse technieken van veel verschillende kunstenaars. Museumdocent en gastvrouw Nicole Geilen ontvangen jullie tussen de kunstwerken die aanleiding vormen voor gesprekken tussen deelnemers aan de workshop. U ontdekt hoe kunst aanleiding kan zijn tot gesprekken die u zonder die kunst nooit met elkaar zou hebben gevoerd. Ook gaat u in het museumatelier één van deze gesprekken op een creatieve manier uitwerken.

Museum Het Nieuwe Domein | Ligne 5 Sittard | 13.30 – 15.30 uur

### WEEK 2

#### MAANDAG 24 JULI

##### padel 'The Padellers'

Padel is een mix van tennis en squash en is toegankelijk voor iedereen. Het is één van de snelst groeiende sporten van Europa en wordt omschreven als een spectaculaire sport met flitsende rally's. Padel wordt ook veel gespeeld door senioren op verschillende niveaus. Kom kennismaken met deze sport; er worden meerdere spelvormen gebruikt.

The Padellers | Vouershof 3, Geleen | 13.30 – 16 uur

#### WOENSDAG 26 JULI

##### actieve wandeling in Munstergeleen

We gaan in deze wandelroute van 6-7 kilometer op verkenning in de omgeving van Munstergeleen. We lopen langs verschillende mooie plekken in dit dorp. Wandelen is goed voor lichaam en geest en past daarom goed binnen een gezonde leefstijl. Loopt u gezellig met ons mee?

Parkeerplaats Wanenberg, Munstergeleen | 10 – 12 uur

#### VRIJDAG 28 JULI

##### wandeling langs geheime tuinen

Museum Het Nieuwe Domein is ons vertrekpunt. Vanuit daar wandelen we samen langs de geheime tuinen van Sittard. De gids leidt u langs groene oases die u misschien nog niet kende. Ontdek de meest idyllische plekje en luister naar de historische verhalen en anekdotes die erbij horen.

Museum Het Nieuwe Domein | Ligne 5, Sittard | 13.30 – 15.30 uur

### WEEK 3

#### MAANDAG 31 JULI

##### workshop valpreventie + Tai Chi

Deze middag staat in het teken van valpreventie; een interessant en zeer belangrijk onderwerp bij gezond ouder worden. Er is deze activiteit zal er een fysio-/ergotherapeut aanwezig om u te informeren over valpreventie. Vervolgens vindt er een workshop Tai Chi plaats. Dit is een Chinese vechtkunst die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. In deze workshop ervaart u dus de ontvangen informatie over valpreventie in de praktijk.

Wijksteunpunt de Linde | Hyacinthenlaan 33, Geleen | 13.30 – 16 uur

#### WOENSDAG 2 AUGUSTUS

##### actieve wandeling rondom kasteel Elsloo

We gaan in deze wandelroute van 6-7 kilometer op verkenning in de mooie, veelzijdige omgeving van kasteel Elsloo. Wandelen is goed voor lichaam en geest en past daarom goed binnen een gezonde leefstijl. Loopt u gezellig met ons mee?

Parkeerplaats kasteel Elsloo | Maasberg 1 | 10 – 12 uur

#### VRIJDAG 4 AUGUSTUS

##### workshop monotype

Op een hele eenvoudige manier, met huis-, tuin- en keukenmaterialen, gaan we onder begeleiding van museumdocent Nicole Geilen, een monotype maken. Dit is een druktechniek waarbij, zoals de naam al doet vermoeden, één afdruk per werk wordt gemaakt. Met verf, aluminium-olie en wattenstaafjes gaat u op kunstzinnige wijze aan de slag met verschillende kleuren en meerdere drukgangen.

Museum Het Nieuwe Domein | Ligne 5, Sittard | 13.30 – 15.30 uur

### WEEK 4

#### MAANDAG 7 AUGUSTUS

##### valpreventie + Tai Chi

Deze ochtend staat in het teken van valpreventie; een interessant en zeer belangrijk onderwerp bij gezond ouder worden. Er is deze activiteit zal er een fysio-/ergotherapeut aanwezig om u te informeren over valpreventie. Vervolgens vindt er een workshop Tai Chi plaats. Dit is een Chinese vechtkunst die ook wordt gebruikt als bewegingstherapie. In deze workshop ervaart u dus de ontvangen informatie over valpreventie in de praktijk.

Odasingel 90, Sittard | 09.30 – 12 uur

#### WOENSDAG 9 AUGUSTUS

##### actieve wandeling in Berg aan de Maas

We gaan in deze wandelroute van 6-7 kilometer op verkenning in de mooie omgeving van Berg aan de Maas. Wandelen is goed voor lichaam en geest en past daarom goed binnen een gezonde leefstijl. Loopt u gezellig met ons mee?

Berger Maasstraat 17, Urmond | 10 – 12 uur

#### VRIJDAG 11 AUGUSTUS

##### slow art tour

Veel mensen herkennen de situatie; u bent in een museum of op een andere plek en u ziet kunst waar u in eerste instantie niet zoveel mee kunt. Misschien voelt u zich dan onzeker omdat u weinig verstand denkt te hebben van kunst, dus u loopt maar gauw weer door. Museumdocent Nicole Geilen gaat met de groep in gesprek aan de hand van de VTS-methode (Visual Thinking Strategies). U leert hiermee hoe u naar kunst kunt kijken en er betekenis uit kunt halen voor uzelf zonder dat u iets hoeft te weten over het kunstwerk of kunstenaar. Na het kijken naar kunst gaat u zelf iets meenemen om in uw werkstuk te verwerken, dan kan dat natuurlijk.

Museum Het Nieuwe Domein | Ligne 5, Sittard | 13.30 – 15.30 uur

### WEEK 5

#### MAANDAG 14 AUGUSTUS

##### Meer Bewegen voor Ouderen

Tijd voor een sportieve middag. Er vinden meerdere activiteiten plaats vanuit ons programma Meer Bewegen voor Ouderen zoals volksdansen, yoga en gymnastiek. Iedereer beweegactiviteit duurt ongeveer een uur. U kunt tussendoor genieten van pauze met een kopje koffie.

BOSS Park | Bachstraat 20, Sittard | 09.30 – 12 uur

#### WOENSDAG 16 AUGUSTUS

##### actieve wandeling in Geleen

We gaan in deze wandelroute van 6-7 kilometer op verkenning in de omgeving van Geleen. We lopen langs verschillende mooie plekken in deze stad. Wandelen is goed voor lichaam en geest en past daarom goed binnen een gezonde leefstijl. Loopt u gezellig met ons mee?

Biesenhof | Biesenweg 1, Geleen | 10 – 12 uur

#### VRIJDAG 18 AUGUSTUS

##### workshop mixed media

In deze workshop gaat u in het museumatelier een tweedimensionaal mixed media werkstuk maken. Hierbij gebruikt u allerlei materialen die u misschien niet gelijk in verband brengt met kunst maken, maar die uiteindelijk leiden tot een verrassend resultaat. Onder begeleiding van kunst-docente Nicole Geilen en maakt u gebruik van veel aanwezige materialen en gaat u aan de slag met onder meer technieken als schilderen, collage en assemblage. Wilt u zelf iets meenemen om in uw werkstuk te verwerken, dan kan dat natuurlijk.

Museum Het Nieuwe Domein | Ligne 5, Sittard | 13.30 – 15.30 uur

### WEEK 6

#### MAANDAG 21 AUGUSTUS

##### Padel 'The Padellers'

Padel is een mix van tennis en squash en is toegankelijk voor iedereen. Het is één van de snelst groeiende sporten van Europa en wordt omschreven als een spectaculaire sport met flitsende rally's. Padel wordt ook veel gespeeld door senioren op verschillende niveaus. Kom kennismaken met deze sport; er worden meerdere spelvormen gebruikt.

The Padellers | Vouershof 3, Geleen | 9.30 – 12 uur

#### WOENSDAG 23 AUGUSTUS

##### actieve wandeling in Elsloo

We gaan in deze wandelroute van 6-7 kilometer op verkenning in de omgeving van Elsloo. We lopen langs verschillende mooie plekken in dit dorp. Wandelen is goed voor lichaam en geest en past daarom goed binnen een gezonde leefstijl. Loopt u gezellig met ons mee?

Terhagen 1, Elsloo | 10 – 12 uur

#### VRIJDAG 25 AUGUSTUS

##### percussie workshop

Naast museum Het Nieuwe Domein in Sittard liggen de schootvelden die in het weekend van 26 en 27 augustus het middelpunt zijn van Sittard; hier vindt dan het altijd verrassende en sfeervolle St. Rosa festival plaats. Op vrijdag is alles al in gereedheid gebracht en zal het er gonzen van onze laatste activiteit. Dit gonzen gaan we aanvullen met wat slagwerkgeluiden. Onder de enthousiaste begeleiding van Jan Hendriks van Teramang gaat u samen trommelen en zult u verbaasd staan over hoe goed het klinkt. Kom naar deze spectaculaire afsluiting en (her)ontdek uw ritmegevoel.

Museum Het Nieuwe Domein | Ligne 5, Sittard | 13.30 – 15.30 uur

Voor meer informatie verwijzen we u door naar de website [www.ecsplore.nl](http://www.ecsplore.nl)

## Spelregels

- De activiteiten zijn gericht op volwassenen en senioren.
- Deelname is gratis.
- Attendeer ook anderen op deze activiteiten: samen deelnemen is leuker dan alleen!
- Elke activiteit kent een maximum aantal deelnemers: vol=vol! Deelname geschiedt op volgorde van aanmelding.
- Neem altijd een pinpas/kleingeld mee voor een extra kop koffie of andere versnaperingen.
- Neem zelf geschikt(e) (sport)kleding, drinken en (wanneer nodig) eten mee.
- De activiteiten worden begeleid door professionals met een EHBO-diploma van Ecsplora, samen met gecertificeerde partners.
- Bij slecht weer worden, waar mogelijk, buitenactiviteiten verplaatst naar binnen.
- Wijzigingen in programma, locatie en tijden voorbehouden.
- Deelname is geheel op eigen risico. De organisatie is niet aansprakelijk voor eventueel letsel of schade.
- Er kunnen foto's en/of video's gemaakt worden voor promotionele doeleinden.

## Aanmelden

- Aanmelden is verplicht.
- Dit kan telefonisch via **046 - 475 72 61** of online via onze website [www.ecsplore.nl/aanmelden](http://www.ecsplore.nl/aanmelden)
- Wanneer u belt geef dan duidelijk aan dat u wilt aanmelden voor het zomerprogramma voor volwassenen en senioren en aan welke activiteit(en) u wilt deelnemen.
- Laat uw naam en telefoonnummer(s) achter zodat we u altijd kunnen bereiken in geval van wijzigingen of andere mededelingen.
- Bent u na aanmelding toch verhinderd? Afmelden is verplicht en kan via 046 - 475 72 61 of per mail naar [inschrijving@ecsplore.nl](mailto:inschrijving@ecsplore.nl)