

Dinsdag 6 oktober:

Seniorengym 55+

Gezellige uurtjes zijn deze lessen van de seniorengymnastiek. Samen praten, elkaar aanmoedigen, lachen en fijn bewegen. Seniorengym telt geen leeftijd, gewoon doorgaan tot na je 80ste oftewel “ Blijf in beweging, dan blijf je kwiek”. We kennen diverse vormen van seniorengym: van grond oefeningen op muziek tot spellessen met een potje zaalvoetbal en volleybal. Dus voor elk wat wils!

Swentibold gymnastiekvereniging | Swentiboldzaal | Leyenbroekerweg 15-A | Sittard | **10.00–11.00 uur**

Dinsdag 6 oktober:

Sport/beweegles

Een Vereniging die een bewegingsprogramma aanbied voor de doelgroep met een hart-of vaataandoening, maar ook de doelgroep vanaf de leeftijd van 50+ die wil meedoen met georganiseerde groepsactiviteiten heeft de weg naar onze Vereniging gevonden. Het is gezellig, je ziet anderen mensen, de activiteit is leuk en vooral je verhoogt de totale tijd die je beweegt. **Deelnemers dienen zelf (plastic) handschoenen en binnen sportschoenen mee te nemen.**

Hart Patiëntensport Sittard | Gymzaal Leijenbroek | Leijenbroekerweg 103 | Sittard | **18:15-19:15 uur**

Donderdag 8 oktober:

SeniorenFit

In uw eigen wijk bewegen met buurtbewoners. Hierbij staan plezier, sociaal contact en kwalitatieve begeleiding centraal.

Anytime Fitness | Vóór Romeinenstraat 28 | Sittard | **15:30-16:30 uur**

Maandag 12 oktober:

Informatiebijeenkomst vrijwilligerswerk

Op zoek naar een goed gevoel en een zinvolle invulling in je leven? Als vrijwilliger bij De Brug bezoek je mensen in hun thuissituatie en maak je, alleen al door jouw aanwezigheid, hun wereld weer een beetje groter. Denk hierbij aan mensen met een lichamelijke beperking, dementie, een sociale netwerkversterkingsvraag of in de laatste levensfase. Als vrijwilliger bepaal je zelf welke doelgroep je kiest!

Vrijwilligersorganisatie de BRUG | De Oase | Bachstraat 51 | Sittard | **13.30–16.00 uur**

Woensdag 14 oktober:

Geheugentraining

Onthouden gaat niet vanzelf. Om te onthouden moet u actief bezig zijn met hetgeen u wilt onthouden. Een geheugentraining is dan een ideale manier om op een leuke, ontspannende manier actief te trainen. In deze introductie-les leert u wat een geheugentraining voor u kan betekenen en gaan we aan de slag met praktische tips.

Partners in Welzijn | De Oase | Bachstraat 51 | Sittard | **10.00–12.00 uur**

Vrijdag 16 oktober:

Stilte/meditatie/wandeling

Zou je wel eens een wandeling willen doen met meer inhoud? Bewuster worden van alles om je heen? Mindfull wandelen? Een wandeling waarvan je aan het eind zegt: daar heb ik iets aan gehad? We wandelen in het natuurgebied van de Kollenberg. Een stiltewandeling van ongeveer 5 kwartier, met leuke 'opdrachtjes', waardoor je helemaal tot rust komt en je je bewust wordt van al het moois om je heen. Misschien kom je zelfs wel een stapje verder in het beantwoorden van een vraag, die al een tijdje in je hoofd zit.

Stapje verder wandelcoaching | Haagsittarderweg 4 | Sittard | **13:30-15:30 uur**

Maandag 19 oktober:

Yoga

Pittig, maar toegankelijk en biedt alternatieven aan voor mensen die alleen op een stoel kunnen meedoen of niet op de knieën kunnen zitten. Elke les is anders. In deze les wordt altijd met een thema gewerkt voor de eindontspanning.

MBvO | Landweringstraat 112 | Sittard | **10:45-11:45 uur**

Woensdag 21 oktober:

Online gemak en vermaak

Het CDL uit Beek biedt als vervolgvacatureit een introductie-les aan met als thema “online gemak en vermaak”. We helpen deelnemers graag op weg om het gemak en plezier van de online wereld te laten ervaren. Contact houden met vrienden en familie, boodschappen doen of een spelletje spelen. Activiteiten die we allemaal wel eens doen en die ook allemaal online kunnen.

Computer Doe en LeerCentrum | De Oase | Bachstraat 51 | Sittard | **10:00-12:30 uur**

Vrijdag 23 oktober:

Gymnastiek/sport en spel

Bij MBvO gymnastiek worden spierversterkende en lenig makende oefeningen gedaan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen. Zo worden uw spieren soepel gemaakt en vooral soepel gehouden. Er wordt natuurlijk rekening gehouden met uw beperkingen, maar juist ook met uw mogelijkheden.

MBvO | Sporthal Kemperkoul | Romeinenstraat | Sittard | **10.00–11.00 uur**