

ZOMERPROGRAMMA voor 55+ en senioren

maandag 26 juli 2021 t/m vrijdag 3 september 2021

deelname
is GRATIS



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

Het programma

WEEK 1

MAANDAG 26 JULI

Maak kennis met diverse beweegaanbieders in Stein, ontdek activiteiten zoals walking football, jeu de boules, Tai Chi en doe mee aan een gymnastiekles van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO).

RKSV De Ster | Heisteeg 98, Stein | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 28 JULI

Ontdek verschillende beweegmogelijkheden tijdens de sportoriëntatie. Tijdens de workshops kunt u kennismaken met levend Scrabble, yoga of badminton. Daarnaast is er een informatieve workshop van de sportaanbieder uit de wijk.

Sportpark het Anker | Ankersweg 52, Buchten | 13.30 – 16 uur

VRIJDAG 30 JULI

Samen met kunstenaar Mike Moonen verdiepen we ons tijdens de workshop eerst kort in de wereld van graffiti en street art. Daarna gaat u zelf met sjablonen en spuitbussen aan de slag gaan; u maakt een graffiti op houten panelen of uw eigen graffitiposter.

Erfgoedcentrum de Domijnen, Sittard | 13.30 – 15.30 uur

WEEK 2

MAANDAG 2 AUGUSTUS

Doe mee! We gaan actief wandelen via de 'Beweegrunde Munstergeleen' met uitdagende en leuke opdrachten, zowel tijdens het wandelen als na afloop. Laat u verrassen!

Voetbalclub SVM | Burg Smeetsstraat 1, Munstergeleen | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 4 AUGUSTUS

Vandaag gaan we actief wandelen door Elsloo met laagdrempelige en functionele oefeningen onderweg. We eindigen de wandeling met een spel dat iedereen kent: BINGO!

SV Haslou | Mergelakker 66A, Elsloo | 13.30 – 16 uur

VRIJDAG 6 AUGUSTUS

Van afval kunst maken, is geen gemakkelijk kunstje. In de tentoonstelling Kunst en Kunststof in het Museum de Domijnen in Sittard gaan we dit samen ontdekken. In het museumatelier ontdekt u verschillende soorten plastic. Zelf neemt u een vuilniszak met schoon plastic keukenafval en melkpakken van karton mee. Met de minifabriek gaan we plastic omsmelten tot een feestversiering voor kerst, Pasen, een verjaardag of welk feest dan ook.

Cultuur Museumatelier Ligne, Sittard | 13.30 – 16 uur
(beperkt aantal plekken beschikbaar!)

Wist u dat Sittard bekend staat om haar geheime tuinen? Wel 24, in en vlak bij het centrum, buiten maar soms ook binnen! Ga mee op zoek, naar de tuinen én de bijzondere verhalen eromheen!

Verzamelen: Jardin d'Isabelle | Kerkepad 1, Sittard | 13.30 – 16 uur
(28 plekken beschikbaar!)

WEEK 3

MAANDAG 9 AUGUSTUS

Gezellig, een middag met verschillende bekende en minder bekende Oudhollandse spelen gevolgd door een workshop over leefstijl. Wat weet u over gezondheid, bewegen en een actieve leefstijl? Doe mee met de Gezondheidsquiz!

Hockeyclub Scoop | Eggerweg 6 | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 11 AUGUSTUS

Op een leuke manier het gevoel van een oude sportdag herbeleven? Dat kan! Bij de 'walking games' worden spellen gespeeld zoals vroeger op het schoolplein maar met een duidelijke regel: er mag alleen gelopen en niet worden gerend!

RKFC Lindeneuvel | Rozenlaan 1, Geleen | 13.30 – 16 uur

VRIJDAG 13 AUGUSTUS

Tijdens de workshop plastic recycling gaat u experimenteren met de mogelijkheden van gerecycled plastic. Jessica den Hartog heeft zich de afgelopen 4 jaar hierin gespecialiseerd. Haar onderzoek is een persoonlijke interpretatie van de schoonheid van afval. Samen bekijken we in het museum de tentoonstelling Kunst en Kunststof en Jessica's werk daarin. U gaat naar huis met tweedimensionale materiaalsamples en driedimensionale vormstudies. De workshop geeft je handvaten om thuis verder te gaan met het recyclen van plastic afval.

Voetbalclub DVO | Dr. Philipsstraat 101, Sittard | 13.30 – 16 uur

WEEK 4

MAANDAG 14 AUGUSTUS

Nieuwe paden of wegen leren kennen met de fietstocht rondom Schinveld. Na de sportpark ongeveer 20 kilometer is er een sportieve afsluiting op het sportpark van TC Schinveld.

Vertrek en eindpunt: TC Schinveld | Duikerweg, Schinveld | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 18 AUGUSTUS

Lekker op de camping een potje jeu de boules spelen, pingpongen of badminton. Kom in vakantiesfeer met verschillende spelvormen die passen bij het leven op de camping.

BOSSpark Sittard | Bachstraat 20, Sittard | 13.30 – 16 uur

VRIJDAG 20 AUGUSTUS

Heeft u kapot speelgoed, of andere kleine spulletjes die u dierbaar zijn maar toch maar ergens in een lade liggen en niet te zien zijn? Kom dan naar deze workshop om er samen met kunstenaar Theresie Tholen een nieuw object van te maken waarvan u vervolgens iedere dag kunt genieten. Neem dus zeker zelf ook spulletjes mee! We gaan ook de assemblagekunstwerken van Theresie zelf bekijken in een tentoonstelling in het museum.

Cultuur Museumatelier Ligne, Sittard | 13.30-15.30 uur
(12 plekken beschikbaar!)

WEEK 5

MAANDAG 23 AUGUSTUS

Bent u dol op minigolf, jeu de boules, drie op een rij, kegelen en andere kleine spellen? Dan wilt u deze activiteit niet missen! Naast de verschillende originele, creatieve en uitdagende beweegvormen kunt u even op adem komen tijdens de workshop over leefstijl.

VV Zwentibold | Allee 9, Limbricht | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 25 AUGUSTUS

Ooit gehoord van Crazy '55 of klootschiet? Wij wel! We kunnen alvast verklappen dat samenwerking en creativiteit zeker van pas gaan komen op deze dag. Meedoen is ervaren.

Danikerbos | Ten Eysden 5, Geleen | 13.30 – 16 uur

VRIJDAG 27 AUGUSTUS

Laat u meevoeren naar warme, verre landen en speel mee op de exotische beats van Teramang drum experience. U gaat als een ware percussiegroep samen een stuk spelen!

Cultuur Museumatelier Ligne, Sittard | 13.30-16 uur

Begin met schetsen en zet daarna een stilleven op het doek! U mag zelf voorwerpen meenemen van thuis om na te schilderen. Denk hierbij aan een fruitschaal, vaas, kan of droogbloemen. Dat wordt vast een echt kunstwerk!

BMV de Henkhof | Clemensweg 1, Merkelbeek | 13.30-16 uur

WEEK 6

MAANDAG 30 AUGUSTUS

Maak kennis met verschillende vormen van bewegen. Ontdek het plezier van bewegen in een groep onder begeleiding van een MBvO-docent. En ga gezellig samen aan de slag tijdens een actieve spellenmiddag... Bekende gezelschapsspellen worden omgetoverd tot grote beweegactiviteiten.

Samen met Vanessa Mezzolla, alias kunstenaar Mashidà, gaan we vanmiddag wellicht een begin maken aan een mooie reeks van creatieve activiteiten en is dit een voorproefje van wat nog komen gaat...

Sommige mensen lijken geboren te zijn met een flinke dosis creativiteit, terwijl anderen eerst even over een drempel heen moeten voordat ze aan de slag gaan. Tot welke categorie u ook behoort, bij deze creatieve beeldende workshop hoeft u absoluut niet bang te zijn dat u niet creatief genoeg bent. Niet alleen zorgen we samen ervoor dat u vanzelf in een creatieve flow terechtkomt, ook krijgt u deskundige begeleiding van Mashidà.

Hoogstaete (rondom zorgcentrum) | Smithlaan 151, Sittard | 13.30-16 uur

WOENSDAG 1 SEPTEMBER

We gaan actief wandelen door Schimmert langs verschillende hotspots en verenigingen. Weet u wat er allemaal te doen is in en rondom Schimmert? Laat u verrassen!

Vertrek en eindpunt: Oranjeplein 10, Schimmert | 13.30 – 16 uur

VRIJDAG 3 SEPTEMBER

Zin in friet met heerlijke mayonaise? Dan mag u dit niet missen. U gaat namelijk zelf mayonaise maken. We gaan naar de maasvallei kruiden en bloemen plukken die u daarna aan uw mayonaise toevoegt voor kleur en smaak. Struinen, zoeken, ontdekken en speuren in de natuur, en daarna friet met mayonaise. Leuker wordt het niet!

Vertrek en eindpunt: Gemeenschapshuis Oos Hoes | Schoolstraat 2, Grevendicht | 13.30-16 uur

Voor meer informatie verwijzen we u door naar de website www.ecsplore.nl

Spelregels

- Vanwege corona vinden onze activiteiten voornamelijk buiten plaats.
- Heeft uzelf of andere huisgenoten milde klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging? En/of plotseling verlies van reuk of smaak? **Blijf thuis!**
- Houd altijd 1,5 meter afstand van anderen.
- De activiteiten zijn geschikt voor volwassenen vanaf 55 jaar.
- Deelname is GRATIS.
- 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.
- Neder 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

- Dit kan telefonisch via **046 - 475 72 61** of online via onze website www.ecsplore.nl/aanmelden
- Wanneer u belt geef dan duidelijk aan dat u wilt aanmelden voor het zomerprogramma 55+ 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