

ZOMERPROGRAMMA voor 55+ en senioren

maandag 25 juli 2022 t/m vrijdag 2 september 2022

deelname
is GRATIS

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

WEEK 1

MAANDAG 25 JULI diverse sportmiddag

Het zomerprogramma is begonnen!
Maak actief kennis met racketsport en balsporten, of volg een pilatesles om rustig van start te gaan.

Sportpark Limbricht | Allee 9 | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 27 JULI actieve wandeling in Sittard

We gaan de omgeving verkennen en gezamenlijk genieten van het – hopelijk – mooie weer. Tijdens de wandeling van +- 7km komen we langs verschillende mooie en unieke plekken voor een leuke foto, korte beweegactiviteit of sociale opdracht.

Start- en eindpunt: Molenweg 56, Sittard | 13 – 15.30 uur

VRIJDAG 29 JULI workshop eitempera op hout

Onder begeleiding van kunstenaar Myrthe Boymans – wetenschappelijk illustrator, schilder en kunstdocente – leert u tijdens deze workshop op een laagdrempelige manier te werken met de eitempera techniek op hout.

Atelierruimte in de tuin | Torenstraat 12, Oirsbeek | 13.30 – 16 uur
(Maximaal 8 plekken beschikbaar)

WEEK 2

MAANDAG 1 AUGUSTUS brein- en beweegactiviteit

Wat weet u over gezondheid, bewegen en een actieve leefstijl? Doe mee met de gezondheidsquiz! Dit wordt gecombineerd met een aerobics les, boeren- en frisbeegolf.

FC Geleen-Zuid | Jos Klijnenlaan 685 | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 3 AUGUSTUS actieve wandeling in Elsloo

We gaan de omgeving verkennen en gezamenlijk genieten van het – hopelijk – mooie weer. Tijdens de wandeling van +- 7km komen we langs verschillende mooie en unieke plekken. Het belooft een actieve middag vol gezelligheid en beweegvormen te worden.

Start- en eindpunt: Terhagen 1, Elsloo | 13 – 15.30 uur

VRIJDAG 5 AUGUSTUS workshop schilderen van zelfportretten

In deze workshop gaat u aan de slag met het schilderen van verschillende zelfportretten met diverse technieken. Door de verschillende portretten samen te voegen tot één kunstwerk ontstaat er een bijzonder geheel van verschillende gezichten.

De Domijnen | Ligne 5, Sittard | 13.30 – 16 uur
(Maximaal 20 plekken beschikbaar)

WEEK 3

MAANDAG 8 AUGUSTUS the walking games

Tijdens deze activiteit worden er vier sporten gespeeld waarbij één belangrijke regel geldt: niet rennen, maar lopen!

RKS De Ster | Heisteef 98, Stein | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 10 AUGUSTUS actieve wandeling in Sweikhuizen

We gaan de omgeving verkennen en gezamenlijk genieten van het – hopelijk – mooie weer. Tijdens de wandeling van +- 7km komen we langs verschillende mooie en unieke plekken voor een leuke foto, korte beweegactiviteit of sociale opdracht.

Start- en eindpunt: Bergstraat 1, Sweikhuizen | 13 – 15.30 uur

VRIJDAG 12 AUGUSTUS geheime tuinen route

Wist u dat Sittard bekend staat om haar geheime tuinen? Ga mee op zoek en hoor de bijzondere verhalen eromheen.

Start- en eindpunt: De Domijnen, Ligne 5, Sittard | 13.30 – 16 uur
(Maximaal 15 plekken beschikbaar)

WEEK 4

MAANDAG 15 AUGUSTUS campingspelen

Wilt u even het gevoel van de camping ervaren? Doe mee met badminton, jeu de boules en andere campingspellen.

BOSS-park | Bachstraat 20, Sittard | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 17 AUGUSTUS actieve wandeling in Geleen

We gaan de omgeving verkennen en gezamenlijk genieten van het – hopelijk – mooie weer. Tijdens de wandeling van +- 7km komen we langs verschillende mooie en unieke plekken. Het belooft een actieve middag vol gezelligheid en beweegvormen te worden.

Start- en eindpunt: Biesenweg 1, Geleen | 13 – 15.30 uur

VRIJDAG 19 AUGUSTUS workshop thee maken

In deze workshop gaat u zelf kruiden, bloemen en planten verzamelen en krijgt u geleerd hoe u deze behandelt om er zelf Tisane thee van te maken.

De Domijnen | Ligne 5, Sittard | 13 – 15.30 uur
(Maximaal 20 plekken beschikbaar)

WEEK 5

MAANDAG 22 AUGUSTUS bingo spelen

We spelen niet alleen met bingokaartjes, een draaimolen en prijsjes, maar we hebben er ook een twist aan gegeven: onze eigen beweegbingo!

HC Scoop | Eggerweg 6, Sittard | 13.30 – 16 uur

WOENSDAG 24 AUGUSTUS actieve wandeling in Urmond

We gaan de omgeving verkennen en gezamenlijk genieten van het – hopelijk – mooie weer. Tijdens de wandeling van +- 7km komen we langs verschillende mooie en unieke plekken voor een leuke foto, korte beweegactiviteit of sociale opdracht.

Start- en eindpunt: Berger Maasstraat 17, Urmond | 13 – 15.30 uur

VRIJDAG 26 AUGUSTUS workshop grimeren

Bent u benieuwd naar hoe verwondingen in films worden gemaakt? Kom dan een workshop SFX Grime volgen bij Wanda Kleur Rijk. We gaan samen een snijwond op de arm grimeren, die als een levensecht trauma uit gaat zien.

De Duizendpoot | Veermanstraat 9, Geleen | 13.30 – 16 uur
(Maximaal 20 plekken beschikbaar)

WEEK 6

MAANDAG 29 AUGUSTUS workshop gezonde voeding en aquarobicsles

Volg een workshop over gezonde voeding en doe mee met een aquarobicsles.

Sportpark het Anker | Ankersweg 52, Buchten | 10 – 12.30 uur

WOENSDAG 31 AUGUSTUS actieve wandeling in Grevenbicht

We gaan de omgeving verkennen en gezamenlijk genieten van het – hopelijk – mooie weer. Tijdens de wandeling van +- 7km komen we langs verschillende mooie en unieke plekken. Het belooft een actieve middag vol gezelligheid en beweegvormen te worden!

Start- en eindpunt: Raadhuisstraat 10, Grevenbicht | 13 – 15.30 uur

VRIJDAG 2 SEPTEMBER wandeling door de Woodhenge

Een wandeling door de Woodhenge (bomencirkel) van Meers: een kunstwerk met een bijzondere positionering van oeroude bomen. Ze vertellen het verhaal van de windrichtingen, de zonnewendes en de meanderende rivier. We gaan al wandelend in gesprek: wat verbindt u met de natuur en wat verbindt u met een ander?

Ook gaan we bijzondere plekken van het Grensmaasproject bezoeken.
Start- en eindpunt: café de Witte Börstel | Koevaart 15, Meers | 13.30 – 16 uur (Maximaal 15 plekken beschikbaar)Voor meer informatie verwijzen we u door naar de website www.ecspline.nl

Spelregels

- De activiteiten zijn gericht op volwassenen vanaf 50 jaar.
- 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 Ecspline, 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.

We hopen dat er in de zomerperiode geen sprake zal zijn van nieuwe maatregelen rondom corona, maar we organiseren onze activiteiten ten alle tijden passend bij de dan geldende maatregelen.

Tevens vragen we u om rekening te houden met ons en andere deelnemers. Neem niet deel aan de activiteiten als u last heeft van milde klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging. Bij voorbaat dank.

Aanmelden

- Aanmelden is verplicht.
- Dit kan telefonisch via **046 - 475 72 61** of online via onze website www.ecspline.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@ecspline.nl