



Kom erbij!



WEEK VAN DE ONTMOETING

Van 30 september tot en met 7 oktober staat Nederland in het teken van de 'Week tegen eenzaamheid'. In Eijsden-Margraten omschrijven we die week liever als de 'Week van de ontmoeting'. In het hele land vinden activiteiten plaats waarbij we elkaar kunnen ontmoeten, ook in onze gemeente. Het thema dit jaar is dan ook 'Kom erbij'. Iedereen, van jong tot oud, kan gratis meedoen. Uiteraard wordt er rekening gehouden met de coronamaatregelen.

Wethouder Chris Piatek:

"Ik ben er trots op dat in Eijsden-Margraten zoveel inwoners en vrijwilligers naar elkaar omkijken. Toch is het soms lastig om te zien of iemand eenzaam is. Er zijn zoveel verschillende vormen van eenzaamheid bij jong en oud. Het voelt voor iedereen anders. Ook rust er nog vaak een taboe op het onderwerp. Je zegt niet gemakkelijk over jezelf dat je je soms eenzaam voelt. Het is daarom fijn dat er in de 'Week van de ontmoeting' zoveel te doen is in onze gemeente."

Ik hoop dat veel inwoners elkaar gaan ontmoeten!



Activiteiten Week van de ontmoeting

Beweeg!Heuvelland

Onder de noemer Beweeg!Heuvelland worden diverse sportieve activiteiten georganiseerd zoals:

- Sportief wandelen. Onder begeleiding van een erkend trainer in groepsverband al wandelend aan je fitheid werken. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.



- Buitengewoon fit. Onder begeleiding van een erkend trainer in groepsverband al sportend aan je fitheid werken. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.
- Walking football. Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Dat zijn de basisprincipes van het Walking Football. Een nieuwe voetbalvorm bij **BEWEEG!**Heuvelland voor 55-plussers die lekker actief bezig willen zijn.
- Bootcamp. Bootcamp is de ultieme manier om lekker te sporten in de buitenlucht. In de les wordt er afgewisseld tussen verschillende vormen van loop- en krachttraining.

Bootcamp voor kinderen vanaf 9 jaar

Wil je meedoen aan een vette bootcamp in groepsverband, onder begeleiding van een professionele trainer? Hou je van actief sporten in de buitenlucht? Ben je niet bang voor een uitdaging en wil je trainen op je eigen niveau? Geef je dan op voor de bootcamp. De bootcamps vinden altijd buiten plaats. Met een spatje regen of zonneschijn gaan de trainingen gewoon door. Je zult verstandig staan hoe lekker sporten in de regen kan zijn! Tijdens de training gebruik je voornamelijk je eigen lichaamsgewicht. Daarnaast gebruiken we materialen in de natuur (bankjes en trappen) en af en toe losse materialen (kettlebells en ballen).

Creatieve activiteit Envida

Elke dinsdag en donderdag kun je terecht in het Sociaal Centrum Eijsden voor een gezellige, creatieve ochtend of middag. Mensen die alleen willen langskomen voor een kopje koffie zijn natuurlijk ook van harte welkom. Het zijn voornamelijk knutselactiviteiten. Maar de activiteit kan ook worden aangepast aan de interesses van de gasten. Een medewerkster van Envida begeleidt de activiteit.

Heemkunde Vereniging Margraten

In deze Week van de ontmoeting stellen wij als Heemkunde Vereniging Margraten graag ons verenigingslokaal en museum open. De mid-dagen staan in het teken staan van het thema: "jong ontmoet oud en oud (vergeten) ontmoet nieuw". Als voorbeeld zijn oude gebruiksvoorwerpen uit de tijd van onze grootouders tot het heden te noemen. En verder van melk uit de melktuit naar het pak melk van tegenwoordig, koffie malen naar de espresso machine van nu, oude radio of grammofoon naar muziek van heden via bijvoorbeeld spotify en nog veel meer. En uiteraard is dit dé gelegenheid om herinneringen van 'vreuger' op te halen en anekdotes uit die tijd aan elkaar te vertellen. Dus aarzel niet en kom gezellig langs, de koffie zal klaar staan! info@heemkunde-margraten.nl of 06-30805281



Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO)

Ben je boven de 65 en wil je lekker bewegen? Doe dan mee met Meer Bewegen Voor Ouderen. Er zijn verschillende activiteiten waar je aan kunt deelnemen: gymnastiek, sport en spel, volksdansen en zwemmen. Het sociale aspect wordt bij alle lessen meegenomen.

Meer Bewegen Voor Ouderen Zwemmen is een vorm van bewegen in het water, waarbij zwemmen niet centraal staat. Er worden spierversterkende oefeningen aangeboden voor het hele lichaam, er wordt gewerkt aan de conditie en aan de coördinatie. Bij de oefeningen worden diverse materialen gebruikt zoals gewichten, ballen en stokken. De weerstand van het water zorgt ervoor dat bij regelmatig oefenen de spieren sterker en steviger worden. Samengevat kan MBVO Zwemmen gezien worden als een 'gym' les in het water. Je hebt badkleding en een handdoek nodig.

Mini-maatjes: voor kinderen uit groep 2 en 3

Lijkt het je leuk om samen muziek te maken? Het belangrijkste bij een ontmoeting is laten zien wie jij bent! Terwijl we hiermee op speelse en muzikale wijze aan de slag gaan, leren we elkaar ook nog eens beter kennen. De workshop is bedoeld voor kinderen uit groep 2/3 en duurt 50 minuten.



Muziekboerderij SamenZang

De workshop SamenZang bestaat uit twee momenten van ieder twee uur. In de workshop gaan we met toegankelijke improvisatie oefeningen en liederen aan de slag om zo in een kleine groep de kracht van samenZang te ervaren. Plezier staat voorop. Noten lezen is niet nodig, voldoende toonvastheid wel. Deelnemers moeten beide dagen aanwezig zijn.

Proefles judo To-Zai

Judo is een bekende en populaire zelfverdedigingssport. Het doel van de sport is om zoveel mogelijk gebruik te maken van de snelheid en kracht van je trainingspartner. Met andere woorden, de bedoeling is dat je je eigen balans behoudt terwijl je je trainingspartner uit balans brengt. Daarnaast is de sport een hele goede manier om op elke leeftijd met het hele lichaam te bewegen. De sport is goed voor lichaam én geest. Proefles: onze trainingen staan altijd open voor sporters van elke leeftijd. We trainen op drie locaties dus voor iedereen is het mogelijk eens mee te trainen en kennis te maken met deze mooie sport. Voor het deelnemen aan de training zijn een gemakkelijke joggingbroek en een t-shirt voldoende. www.to-zai.nl / www.facebook.com/judoclub.tozai

Senioren wandelen

Elke maandag kunt u meewandelen met de wandelclub. De organisatoren van Envida en de gemeente Eijsden-Margraten kiezen altijd een mooie route uit van zo'n 2 kilometer, waarbij we af en toe pauzeren bij een bankje. Sommige wandelaars nemen de hond mee of gebruiken een rollator ter ondersteuning.



Tafeltennis

Vind je het leuk om kennis te maken met tafeltennis, kom dan eens een kijkje nemen bij tafeltennisvereniging Espede in Eijsden. Voor iedereen die interesse heeft, geschikt voor beginners en gevorderden!

Tentoonstelling Terra Madre

Bezoek de tentoonstelling Terra Madre bij D'O studio gallery en maak kennis met het werk en gedachtegoed van de maker. Tijdens deze meet en greet word je meegenomen in de unieke wereld van natuurlijke, lokale kleuren, oude vaktechnieken, aardpigmenten, kunst, natuur en wetenschap. Dit alles onder het genot van een kop koffie of thee en wat lekkers. Kom en laat je verrassen! info@studiod-o.com / 06-27102964



Verrassend koken

Wil je meedoen aan een verrassende kookworkshop? Meld je aan! Samen koken, leren en kennismaken. Dit alles in een leerzame en enthousiaste kookles, waarbij we snijtechnieken, smaken, producten, planning en creativiteit leren ontdekken in de keuken. We koken drie gangen in kleine teams waarna we samen rond 20.30 uur aan tafel gaan en de gerechten proeven.



Vrij banen zwemmen

Zwemmen is een ideale activiteit voor het hele lichaam en heeft op termijn zelfs meer effect dan joggen omdat je zowel je boven- als onderlichaam gebruikt. Wie voor het eerst in lange tijd gaat zwemmen zal waarschijnlijk flink stijf zijn, omdat je spieren gebruikt op een manier waarop je ze normaal niet gebruikt. Het water zorgt namelijk voor weerstand, meer zelfs dan lucht, waardoor zwemmen de ideale krachttraining is. Zwemmen vergroot je longinhoud en verbetert je conditie in snel tempo. Doordat je ademcapaciteit steeds groter wordt, zul je steeds langer kunnen zwemmen. Het is ook erg goed voor de gezondheid van je hart. En bovendien heeft zwemmen ook nog een groot mentaal voordeel. Het is namelijk de ideale manier om je hoofd vrij te maken en even alle stress los te laten. Kom je ook baantjes trekken?

Wandelen met Sophit

Bij sportief wandelen doe je op een sportieve en verantwoorde manier iets aan je conditie, kracht en stabiliteit. Wandelen of lopen kan bijna iedereen, maar het verschil zit in de intensiteit. Sportief wandelen is niet zomaar wandelen. Je gaat gericht werken aan de houding en conditie van je hele lichaam. En dat in de heerlijke buitenlucht (weer en wind) en natuur. We beginnen zoals bij alle andere trainingen, met inlopen, een warming-up met oefeningen en krachtstabiliteit- evenwichtsoefeningen. Daarna komt de kernactiviteit wandelen en sluiten we af met een cooling-down en rekken en strekken van spieren ter voorkoming van spierpijn. Je zult merken: als je een paar keer met de sportief wandelgroep bent meegegaan dan ben je eraan verslaafd!

Wandeling Eijsder Beemden

Een begeleide wandeling (verhalend, verbindend) door natuurgebied de Eijsder Beemden. We zijn te gast in het theater van de natuur, met elke dag een andere voorstelling. De hoofdrolspelers zijn de grote grazers en de Maas. Al meer dan 25 jaar! Dat heeft veel verhalen opgeleverd. Over dieren die jaar in-jaar uit hun kostje bij elkaar scharrelen, slimme planten die niet opgegeten willen worden, over de opruimploeg, de vogels en de bloemen. Enkele van die verhalen komen aan de orde terwijl we nieuwsgierig door het gebied dwalen. Denk aan stevige schoenen, een lange broek en iets te drinken. Het terrein is vlak.

Wereldwijd Ontmoeting

Stichting WereldWijd is een opleidingscentrum, gericht op mensen van buitenlandse afkomst en voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. WereldWijd verzorgt met het project VakTaal Nederlandse taallessen en beroepsgerichte opleidingen. Daarnaast biedt WereldWijd via het project WereldTools materiele ondersteuning bij terugkeer naar het land van herkomst. Ook is er in het gebouw een ruimte voor het Repair Café. WereldWijd is een plek waar mensen elkaar ontmoeten, zowel vrijwilligers als cursisten. Op onze unieke locatie in Eckelrade midden in het Limburgse Heuvelland heten wij iedereen die geïnteresseerd is van harte welkom, de koffie staat klaar!



Workshop fotograferen met je telefoon

Hoe kun je prachtige foto's maken met je telefoon? Dat leer je in deze workshop. Eerst krijg je een stukje theorie en daarna gaan we in de praktijk oefenen met elkaar.

Workshop kunstfietsen

Tijdens deze workshop ga je aan de slag met het veranderen van een fiets in een waar kunstwerk. De fietsen worden daarna ter beschikking gesteld aan inwoners voor wie het niet vanzelfsprekend is dat zij een fiets kunnen kopen. Vind je het leuk om nieuwe contacten te leggen en samen te werken? Meld je aan voor de workshop op 6 oktober! Er is plaats voor 6 deelnemers en 10 'aanwezigen'.

Workshop popmuziek

Stichting popmuziek Eijsden-Margraten verzorgt op 2 oktober een popmuziekworkshop waarbij vijf deelnemers een popband vormen. Binnen twee uur vormen de deelnemers een popband en ligt de nadruk op het samen musiceren en uitvoeren van de popsong(s). De deelnemers spelen gitaar, bas, drums, toetsen of ze gaan de uitdaging aan om de song(s) te zingen! De workshop wordt begeleid door enthousiaste muzikdocent(en). De deelnemers hoeven geen ervaring te hebben met het spelen van een instrument.



Programma Week van de ontmoeting

Donderdag 30 september

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Creatieve activiteit Envida	10.00-12.00	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Vóór 29 sept. ankie.vanderheijden@envida.nl of 06-57097648
Creatieve activiteit Envida	14.00-16.00	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Vóór 29 sept. ankie.vanderheijden@envida.nl of 06-57097648
Inloop huiskamer Margraten	09.45-10.45	Schinkepoort 69 Margraten	Open inloop
Inloop huiskamer Margraten	13.30-16.00	Schinkepoort 69 Margraten	Open inloop
Inloop huiskamer St. Geertruid	13.00-16.00	Schoolstraat 28 St. Geertruid	Open inloop
Inloop huiskamer Mesch	14.00-17.00	Café 't Piepke Kerkplein 22 Mesch	Open inloop
Inloop huiskamer Banholt	14.00-16.30	Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt	Open inloop
MBVO Gymnastiek Mheer	10.15-11.15	Harmoniezaal Dorpsstraat 1 Mheer	Vóór 28 sept. info@zwembaddetrefter.nl of 043-4091807
MBVO Sport en Spel Eijsden	14.30-15.30	Brede school Kramsvogel 42 Eijsden	Vóór 28 sept. info@zwembaddetrefter.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	08.30-09.15	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 28 sept. info@zwembaddetrefter.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	09.15-10.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 28 sept. info@zwembaddetrefter.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	11.00-11.45	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 28 sept. info@zwembaddetrefter.nl of 043-4091807
Vrij banen zwemmen	13.00-14.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Vrij banen zwemmen	19.30-21.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Wandelen Sophit gevorderden	09.00-10.30	Spoorthal Pres. Kennedystraat 42 Margraten	Vóór 27 sept. info@sophit.nl of 06-48144707
Wandelen Sophit beginners	10.45-11.45	Spoorthal Pres. Kennedystraat 42 Margraten	Vóór 27 sept. info@sophit.nl of 06-48144707
WereldWijd Ontmoeting	08.30-16.00	Klompstraat 1A Eckelrade	Vóór 30 sept. info@stichtingwereldwijd.nl of 043-4083122
Workshop fotograferen met je telefoon	10.00-11.30	Klooster HX hoogcruts Hoogcruts 47 Noorbeek	Vóór 23 sept. Sanne Bastings 06-53860675

Vrijdag 1 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Beweeg!Heuvelland Sportief wandelen	10.00-11.00	BMR De Gelimmet 51 Mheer	Vóór 30 sept. info@beweegheuvelland.nl
Beweeg!Heuvelland Walking football	19.00-20.00	BMR De Gelimmet 51 Mheer	Vóór 30 sept. info@beweegheuvelland.nl
Bootcamp voor kinderen vanaf 9 jaar	15.00-16.00	Op de cour Kramsvogel 42 Eijsden (watertappunt)	Vóór 30 sept. info@stessensportencoaching.nl of 06-46268705
Inloop huiskamer Eijsden	14.00-16.30	Sociaal Centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Open inloop
MBVO Gymnastiek Noorbeek	09.30-10.30	Paviljoen Berggalm Paviljoensstraat 1 Noorbeek	Vóór 29 sept. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Gymnastiek St. Geertruid	10.45-11.45	Fanfarezaal Dorpsstraat 29 St. Geertruid	Vóór 29 sept. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
Mini-maatjes	15.00-16.00	Fanfarezaal Dorpsstraat 29 St. Geertruid	Vóór 22 sept. lisanvp@live.com of 06-52733617
Muziekboerderij Samenzang	10.00-12.00	Muziekboerderij Rijksweg 42 Gronsveld	Vóór 24 sept. muziekboerderij@gmail.com of 06-44987411
Wandeling Eijsder Beemden	13.00-15.30	Parkeerplaats Eijsder Beemden, Oost-Maarland	Vóór 28 sept. peter.alblas@cnme.nl
WereldWijd Ontmoeting	08.30-16.00	Klompstraat 1A Eckelrade	Vóór 1 okt. info@stichtingwereldwijd.nl of 043-4083122
Proefles Judo 6-9 jaar	17.00-18.00	Sporthal Margraten Kennedystraat 42	Vóór 30 sept. secretaris@to-zai.nl of 06-15388038
Proefles Judo 10-15 jaar	18.00-19.00	Sporthal Margraten Kennedystraat 42	Vóór 30 sept. secretaris@to-zai.nl of 06-15388038
Proefles Judo 16-18 jaar	19.00-20.00	Sporthal Margraten Kennedystraat 42	Vóór 30 sept. secretaris@to-zai.nl of 06-15388038
Proefles Judo 18+	20.00-21.00	Sporthal Margraten Kennedystraat 42	Vóór 30 sept. secretaris@to-zai.nl of 06-15388038

Zaterdag 2 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Heemkunde Vereniging Margraten	10.00-16.00	Rijksweg 68 Margraten	Open inloop
Workshop popmuziek	10.00-12.00	Cultureel Centrum Breusterstraat 23 Eijsden	Vóór 25 sept. info@spem-info.nl

Zondag 3 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Muziekboerderij Samenzang	10.00-12.00	ziekeboerderij Rijksweg 42 Gronsveld	Vóór 24 sept. muziekboerderij@gmail.com of 06-44987411
Tentoonstelling Terra Madre	13.00-16.00	D'O studio-gallery Torenstraat 2 Cadier en Keer	Open inloop

Maandag 4 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Beweeg!Heuvelland Bootcamp	20.00-21.00	BMR De Gelimmet 51 Mheer	Vóór 30 sept. info@beweegheuvelland.nl
Inloop Huiskamer Margraten	13.30-16.00	Schinkepoort 69 Margraten	Open inloop
Inloop Huiskamer Cadier en Keer	13.30-16.30	Basisschool Groenstraat 17 Cadier en Keer	Open inloop
Inloop Huiskamer Gronsveld	13.30-16.00	Kerkplein 7 Gronsveld	Open inloop
Inloop Huiskamer Oost-Maarland	13.30-16.00	Oranje Boys Kerkweg Eijsden	Open inloop
Inloop Huiskamer Banholt	14.00-16.30	Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt	Open inloop
MBVO Volksdansen Noorbeek	14.15-15.15	Paviljoen Berggalm Paviljoensstraat 1 Noorbeek	Vóór 2 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Volksdansen St. Geertruid	13.30-14.30	Voetbalclub Libekerstraat 32 St. Geertruid	Vóór 2 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	08.30-09.15	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 2 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	09.15-10.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 2 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	10.00-10.45	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 2 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
Proefles Judo 6-12 jaar	18.00-19.00	Gymzaal Schoolstraat St. Geertruid	Vóór 3 okt. secretaris@to-zai.nl of 06-15388038
Proefles Judo 13+	19.00-20.00	Gymzaal Schoolstraat St. Geertruid	Vóór 3 okt. secretaris@to-zai.nl of 06-15388038
Senioren wandelen	11.00-12.00	Hoes van Mergroate Schinkepoort 3 Margraten	Vóór 30 sept. ankie.VanderHeijden@envida.nl of 06-57097648
Senioren wandelen	11.00-12.00	Sociaal Centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Vóór 30 sept. ankie.VanderHeijden@envida.nl of 06-57097648
Tafeltennis	19.00-23.00	Cultureel Centrum Breusterstraat 23 Eijsden	Vóór 1 okt. l.scaf@home.nl
Verrassend koken	18.00-22.30	Slagerij Kusters Rijksweg 73 Margraten	Vóór 23 sept. info@sensesbyangie.nl of 06-54775052
Vrij banen zwemmen	11.30-12.30	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Vrij banen zwemmen	20.00-21.30	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Wandelen met Sophit gevorderden	09.00-10.30	Sporthal Pres. Kennedystraat 42 Margraten	Vóór 27 sept. info@sophit.nl of 06-48144707
Wandelen met Sophit beginners	10.45-11.45	Sporthal Pres. Kennedystraat 42 Margraten	Vóór 27 sept. info@sophit.nl of 06-48144707
WereldWijd Ontmoeting	08.30-16.00	Klompstraat 1A Eckelrade	Vóór 4 okt. info@stichtingwereldwijd.nl of 043-4083122

Dinsdag 5 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Creative activiteit Envida	10.00-12.00	ociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Open inloop
Creative activiteit Envida	14.00-16.00	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Open inloop
Inloop Huiskamer Margraten	13.30-16.00	chinkepoort 69 Margraten	Open inloop
MBVO Volksdansen Eijsden	13.00-14.00	K.O.N. zaal Prins Bernhardstraat 4 Eijsden	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Volksdansen Margraten	10.00-11.00	Oos Heim Clermontstraat 10 Margraten	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
MBVO Zwemmen Eijsden	08.30-09.15	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	09.15-10.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	10.00-10.45	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	10.45-11.30	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO zwemmen hartpatiënten	11.30-12.15	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 3 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
Vrij banen zwemmen	13.00-14.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Vrij banen zwemmen	19.30-21.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
WereldWijd Ontmoeting	08.30-16.00	Klompstraat 1A Eckelrade	Vóór 5 okt. info@stichtingwereldwijd.nl of 043-4083122

Woensdag 6 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Beweeg!Heuvelland Buitengewoon fit	10.30-11.30	BMR De Gelimment 51 Mheer	Vóór 30 sept. info@beweegheuvelland.nl
Beweeg!Heuvelland Bootcamp	20.00-21.00	BMR De Gelimment 51 Mheer	Vóór 30 sept. info@beweegheuvelland.nl
Heemkunde Vereniging Margraten	13.00-16.00	Rijksweg 68 Margraten	Open inloop
Inloop Huiskamer Cadier en Keer	13.30-16.30	Basisschool Groenstraat 17 Cadier en Keer	Open inloop
Inloop Huiskamer Eijsden	14.00-16.30	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Open inloop
Inloop Huiskamer Gronsveld	13.30-16.00	Kerkplein 7 Gronsveld	Open inloop
Inloop Huiskamer Noorbeek	14.00-16.00	La Maison Village Dorpsstraat 4 Noorbeek	Open inloop
MBVO Gymnastiek Eijsden	09.30-10.30	Cultureel Centrum Breusterstraat 23 Eijsden	Vóór 4 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Gymnastiek Margraten	10.45-11.45	Oos Heim Clermontstraat 10 Margraten	Vóór 4 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Gymnastiek Cadier en Keer	09.30-10.30	Limburgerstraat 78 Cadier en Keer	Vóór 4 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Gymnastiek Banholt	15.00-16.00	Bredeweg 2 Banholt	Vóór 4 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Gymnastiek Bemelen	19.30-20.30	Gemeenschapshuis Oude Akerstraat 22 Bemelen	Vóór 4 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
Vrij banen zwemmen	10.00-11.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
WereldWijd Ontmoeting	08.30-16.00	Klompstraat 1A Eckelrade	Vóór 6 okt. info@stichtingwereldwijd.nl of 043-4083122
Workshop Kunstfietsen	13.00-15.00	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Vóór 30 sept. info@nicolemulkens.nl of 06-52437887

Donderdag 7 oktober

ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE	AANMELDEN
Creatieve activiteit Envida	10.00-12.00	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Open inloop
Creatieve activiteit Envida	14.00-16.00	Sociaal centrum Pr. Hendrikstraat 21 Eijsden	Open inloop
Inloop huiskamer Margraten	09.45-10.45	Schinkepoort 69 Margraten	Open inloop
Inloop huiskamer Margraten	13.30-16.00	Schinkepoort 69 Margraten	Open inloop
Inloop huiskamer St. Geertruid	13.00-16.00	Schoolstraat 28 St. Geertruid	Open inloop
Inloop huiskamer Mesch	14.00-17.00	Café 't Piepke Kerkplein 22 Mesch	Open inloop
Inloop huiskamer Banholt	14.00-16.30	Gemeenschapshuis Bredeweg 3 Banholt	Open inloop
MBVO Gymnastiek Mheer	10.15-11.15	Harmoniezaal Dorpsstraat 1 Mheer	Vóór 5 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Sport en Spel Eijsden	14.30-15.30	Brede school Kramsvogel 42 Eijsden	Vóór 5 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	08.30-09.15	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 5 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	09.15-10.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 5 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
MBVO Zwemmen Eijsden	11.00-11.45	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vóór 5 okt. info@zwembaddetrefner.nl of 043-4091807
Vrij banen zwemmen	13.00-14.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Vrij banen zwemmen	19.30-21.00	Zwembad de Treffer Marathon 6 Eijsden	Vrij toegankelijk
Wandelen met Sophit gevorderden	09.00-10.30	Sporthal Pres. Kennedystraat 42 Margraten	Vóór 27 sept. info@sophit.nl of 06-48144707
Wandelen met Sophit beginners	10.45-11.45	Sporthal Pres. Kennedystraat 42 Margraten	Vóór 27 sept. info@sophit.nl of 06-48144707
WereldWijd Ontmoeting	08.30-16.00	Klompstraat 1A Eckelrade	Vóór 7 okt. info@stichtingwereldwijd.nl of 043-4083122



Kom erbij!